రవము - తిండి
త్యేకసంచిక



అఖిల

అఖిలభారత పత్రిక

డిశంబరు 2010

ఆహారము — తిండి

విషయసూచిక

ముందు మాట

మనం తినే ఆహారమును నిర్ణయించి శాసించే రెండు విషయాలున్నాయి. అన్నిటికంటె ముందు శారీరక అవసరం. శరీరపోషణ కోసం శరీరంలో నిర్దిష్టంగా జరుగవలసిన మార్పులకి ఆవశ్యకమయే మూలకాల కోసం. అంటే — యెలాటి భోజనం, యెంత పరిమాణంలో తినాలి అనేది — సాధారణంగా ముఖ్యమైన ఈ శారీరక అవసరం విస్మరింపబడుతుంది. మరో రకమైన అవసరానికి — ద్వితీయశ్రేణి అవసరాల కోసం — అంటే — ప్రాణిక కామనలు, మనోభీష్టాలు — వీటి కోసం ముఖ్యమైన శారీరక అవసరం విస్మరింపబడుతుంది. ఇది మరుగున పడిపోతుంది. నిజం చెప్పాలంటే మన భోజనపదార్థాలు, నూటికి తొంభైశాతం, ఈ ద్వితీయశ్రేణి అవసరాల పరితృప్తి పరిచేవిగా ఉంటాయి. నిజానికి ప్రప్రథమంగా పరిగణనలోనికి తీసుకోవలసినది చివరికి నెట్టివేయబడుతుంది. ఇపుడు, శరీరం, ప్రాణిక, మానసిక అవసరాలకి బానిస. తన అవసరాలకు చాలినంత పరిమాణంలో, నాణ్యమైన ఆహారం ఎన్నుకునే స్వేచ్ఛ, శరీరానికి లేదు. మనసు, ప్రాణికము సన్నిహిత స్నేహితులు. ఇవి శరీరాన్ని విభజన చేసే విషయంలో కలిసిమెలిసి పనిచేస్తాయి. తమ ఇష్టాయిష్టాలను, అవసరాలను శరీరంపై బలవంతంగా రుద్దుతాయి. శరీరం — పాపం — నిస్సహాయంగా వాటిలో ఇరుక్కుపోయి, తన సహజప్రవృత్తిని కోల్పోతుంది.

(శ్రీమాతతో నళినీకాంత గుప్తాగారి ఇష్టాగోష్ఠి ఆధారంగా)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

తినే ముందు దైవనివేదన ఆంతర్యం

భౌతికంగా, మనం జీవించడానికి ఆహారం, దురదృష్టవశాత్తు అనివార్యంగా అవు సరమవుతుంది. మనం ప్రతి రోజూ, నిరంతరంగా, భయంకరమైన అచేతనను, దానితోపాటుగా తామసికతను, మందకొడితనాన్ని, జడత్వంతో కూడిన బద్ధకాన్ని ఆహారంతో పాటుగా లోపలికి తీసుకుంటాం. మనం మరో విధంగా చేయలేము. నిరంతరంగా, ఏమాత్రం ఆటంకం లేకుండా, మనం పూర్తి ఎరుకతో సచైతన్యంగా ఏదైనా పదార్థం మన శరీరం లోనికి వెళ్ళగానే వెనువెంటనే దాని మీద దృష్టి నిలిపి దానిలోని ప్రకాశాన్ని మాత్రమే వెలికి తీసుకుని, మన చైతన్యాన్ని అంధకారంలో ముంచేసే దానినల్లా తోసివేయగలగాలి. ఆహారాన్ని తీసుకోవటానికి ముందు దైవానికి అర్పించటం అనే మతాచారాలకు మూలం, సహేతుకమైన వివిరణ ఇదే. భుజించే టప్పుడు ఆహారం తన అల్పమైన మానవ అహంకారానికి కాక తనలోని దివ్యచైతన్యానికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తున్నానని ఆకాంక్షిస్తారు. అన్ని యోగాలలో, అన్ని మతాలలో ఇది ప్రోత్సహించబడింది. ఆ విధమైన నిత్యకృత్యానికి అదే మూలం, ఆ విధంగా వెనుకనున్న చైతన్యంతో సంపర్కం పెట్టుకోవటానికి, సాధ్యమైనంత వరకు రోజూ ఎక్కువెక్కువగా, నిరంతరంగా, వ్యక్తి ఎరుక లేకుండా లోనికి గ్రహించే అచేతనను తగ్గించివేయటానికి అసలైన కారణం ఇదే.

*

తనను తాను రక్షించుకోవడం ఎలా: ఒక వడపోత

జీవించటానికి మన శరీరం బలవంతంగా బయటి పదార్థం లోనికి తీసుకునేటంతకాలం, అదే సమయంలో అది చెప్పుకోదగినంత జడత్వాన్ని, అచేతనాశక్తులను లేదా చేతనకు ఎంతో హాని కలిగించేదానిని లోనికి పరిగ్రహిస్తుంది. ఈ రసాయనిక చర్య శరీరంలో తప్పక జరిగితీరుతుంది. మనం ఆహారంతో గ్రహించే వివిధ రకాల చైత న్యాలను గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాముకాని, ఆహారంతో జడత్వం కూడా గ్రహించ బడుతుంది. అదీ ఎక్కువ మొత్తంలోనే. అందువల్లనే చాలా యోగాలలో తాము తీసుకునే ఆహారాన్ని భుజించే ముందు, ఆ ఆహారాన్ని దైవానికి నివేదించమని సలహా ఇవ్వబడింది. ఆ విధంగా తినే ముందు ఆహారం లోనికి దైవాన్ని ఆహ్వానించడం





అంతర్భాగమవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఆ విధంగా దైవానికి నివేదిస్తే, అపుడతడు దానిని దైవంతో సంపర్కమొందేలా చేస్తాడు. అపుడు తిన్నది దివ్యంగా ఉంటుంది. ఇది ఉపయోగకరం, మంచిది. కాని మీకు తెలుసు కదా! ఇపుడున్న ప్రపంచ పరిస్థితిలో మన మందరం పరస్పరం ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి ఉన్నాం. బహు రకాలైన ప్రకంపనలతో కూడిన గాలిని పీలుస్తుంటాం. మీరు చెక్కుచెదరకుండా ఉండాలంటే నేను చెప్తున్న విధంగా ఫిల్టరులా పనిచేయాలి. అదేమంటే — అపరిశుభ్రమయిన గాలి లోనికి పీల్చకుండా ఆచ్ఛాదనలా, దైవానికి పరిపూర్ణ సమర్పణభావంతో, చుట్టూ దట్టమైన దివ్యవాతావరణాన్ని దివ్య ఆచ్ఛాదనగా యేర్పర్చుకోవాలి. తనకు తానుగా ఫిల్టరు కావాలి. అపుడు ఏ మాత్రం అప్రియమైనది లోనికి ప్రవేశించదు. ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో చడీచప్పుడు లేకుండా అక్కడికి వెళ్లిపోతుంది.

ఇవన్నీ కూడా ఏ విధంగా చేయాలో ఒక విధమైన అధ్యయనం వల్లను, శాస్త్రి పరిజ్ఞానం ద్వారాను ఎవరైనా తెలుసుకొనవచ్చును. ఏ అధ్యయనము, శాస్త్రిపరిజ్ఞానం లేకపోయినా సంపూర్ణమైన, సర్వతోముఖమైన సమర్పణ కనుక ఉంటే అవన్నీ చేయవచ్చును. ఆకాంక్ష, సమర్పణ సర్వతోముఖంగా ఉంటే అది దానంతటదే జరిగిపోతుంది. కాని నీవు అవి సంపూర్తిగా ఉండేటట్లుగా ఉంచుకోవాలి. అంతేకాక, ఇంతకు ముందే చెప్పిన విధంగా, నీవు చాలా స్పష్టమైన ఎరుకతో ఉండాలి. ఏ క్షణానైనా ఆ సమర్పణ సర్వతోముఖంగా లేకపోతే, నీవు ఏమాత్రం సంతోషంగా ఉండలేవు. నీవు కలవరానికి, ఎంతో దుఃఖానికి, నిరుత్సాహానికి, కొంత అశాంతికి లోనవుతావు; "ఈ రోజు విషయాలు ఆహ్లాదకరంగా లేవు, కాని అవన్ని నిన్నటివరకు బాగానే ఉన్నాయి, నిన్న అవి చాలా అద్భుతంగా ఉన్నాయి, కాని ఈ రోజు అవి సంతోషం కలగించటం లేదు". అలా ఎందు కనిపిస్తోంది? ఎందువల్లనంటే నీవు నిన్న పరిపూర్ణంగా సమర్పణ చేతనాస్థితిలో ఉన్నావు, అది కొంత అటు ఇటు అయిన పరిపూర్ణత, కాని ఈ రోజు నీవు ఏ మాత్రం ఆ విధంగా లేవు. కాబట్టి నిన్నటి విషయం ఎంత అందంగా ఉన్నదో, అది ఈ రోజు ఏమాత్రం అందంగా లేదు. నీలో అప్పుడున్న సంతోషం, అంతా సవ్యంగా ఉంటుందని, ఒక గొప్ప పని పరిపూర్ణమవుతుందనే, ఆ ప్రగాఢమైన నమ్మకం, హామీ, ఆ ధృఢవిశ్వాసం, ఇవన్నీ కూడా మరుగుబడినాయి. వాటి స్థానంలో ఒక విధమైన అపనమ్మకం చోటు చేసుకుంది. ఒక అసంతృప్తితో అనే మాట ఇది, "పరిస్థితులు ఏమీ బాగా లేవు, ప్రపంచం

అసహ్యంగా ఉంది, మనుషులు ఆనందం కలిగించటం లేదు". అప్పుడప్పుడు ఈ విధంగా కూడా ఉంటుంది, "ఆహారం ఏమీ బాగా లేదు, నిన్న చాలా బ్రహ్మాండంగా ఉంది". అది ఒకే రకంగా ఉన్నా కాని, ఇవాళ బాగా లేదు! అదీ ప్రామాణికత! బెరామీటరు! వెంటనే నీకు నీవు చెప్పుకోవలసిన దేమంటే ఎక్కడో కాపట్యం చొచ్చుకు వచ్చిందని.

ఏ క్షణానైనా నీవు అశాంతికి లోనయితే, అప్పుడు నీవు ఈ విధంగా వ్రాసిపెట్టుకోవాలి: "నేను చిత్తశుద్ధితో లేను". ఈ రెండు వాక్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి కలసి ఉంటాయి.

"నేను అశాంతిగా ఉన్నాను".

"నేను చిత్తశుద్ధితో లేను"

ఇప్పుడు తెలుసుకోవలసిన విషయం, ఎక్కడ పొరపాటు జరిగిందనేది? అప్పుడా వ్యక్తి కారణాల కోసం వెతకడం మొదలుపెడతాడు. దానిని తెలుసుకోవడం చాలా తేలిక.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: డా. త్రిపురారిభట్ల ప్రసన్నకృష్ణ!

ఆశ, దురాశల నివారణోపాయము

సాధారణ మానవజీవిత మొక ఆశదురాశల వలయము. అవి మనసులో ఉన్నంతకాలం అతని పురోగమనం స్థిరంగా కొనసాగదు కాబట్టి ఆ వలయం నుంచి బయటపడే మార్గం చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకు చెప్పాలంటే మామూలు జీవితంలో ప్రతివారూ నిరంతరం ఏమి తినాలో, ఎప్పుడు తినాలో, తిన్నది తమకు సరిపోతోందో లేదో అనే ఆలోచనల్లో మునిగి తేలుతూంటారు. ఆహారవిషయంలో పేరాశ లేకుండా ఉండాలంటే సమత్వదృష్టిని వృద్ధిచేసుకుని ఆహారం పట్ల నిరపేక్షభావం వహించాలి. ఆహారం దొరికితే తిను, లేకపోతే లేదు, దాని గురించి ఏ మాత్రం విచారించకూడదు, ఆలోచించకూడదు. అట్లాగని వ్యతిరేకత కూడా ఉండకూడదు. దాని గురించే ఆలోచిస్తూ సన్యాసి మాదిరిగా నిరాసక్తత పెంచుకునే మార్గాలను వెతుక్కోవడం కూడా భోజనం గురించి ఆలోచిస్తూ కలలుగనే ఆశపోతు కాలక్షేపమే అవుతుంది.

భోజనం విషయంలో నిరాపేక్ష వైఖరి అవలంబించి నీ చైతన్యంలో నుంచి తిండి విషయాన్ని తొలిగించేస్తే సరిపోతుంది. దానికే మాత్రం ప్రాముఖ్యత ఆపాదించకు.

ఇది చాలా తేలిక. నీ చైత్యపురుషునితో, అంటే నీలో ఉండే నీ నిజాత్మతో స్పర్శానుబంధం ఒక్కసారి ఏర్పరుచుకుంటే చాలు. వెంటనే నీకు తెలుస్తుంది, ఈ విషయాలన్నీ ఎంత అప్రధానమో, భగవంతుని గురించిన ఆలోచనే అన్నిటినీ మించిన ప్రధానవిషయమని, సర్వదా చైత్యసంస్పర్శలో నుండటమే దురాశ నుంచి బయటపడినట్లు. ఇక ఏ ఆరాటమూ, ఏ అత్యాశా, ఏ చింతా ఉండదు.

నిష్కళంకమైన ఆత్మార్పణచర్యయే వాస్తవంగా పొందే ప్రతిఫలం. దానివల్ల కలిగే ఆనందం, స్థైర్యము, భద్రత ఇక దేనితోనూ రావు. కానీ ఆత్మార్పణమనేది చైత్యపురుష భాగం నుంచి వచ్చేవరకూ కలతలు ఏర్పడుతూంటాయి. సంతోషంగా జరుగుతున్న రోజుల్లో మధ్య మధ్య చీకట్లు అలుముతూ ఉంటాయి. చైత్యపురుష భాగం మాత్రమే నిరంతరాయంగా పురోగమిస్తూంటుంది. అది అవిచ్ఛిన్నంగా సాగే ఆరోహణ చలనము. మిగిలినవన్నీ ముక్కలు ముక్కలుగా సాగేవే. అంతే కాకుండా ఆ చైత్యమే నీవు అనే భావం వచ్చేవరకూ నీ వొక వ్యక్తివి కావు, అదే నీ అసలైన వ్యక్తిత్వం. నీ ఆత్మస్వరూపం తెలిసేవరకూ నీ వొక వ్యక్తివి కావు, ఒక బహిరంగ ప్రదేశానివి మాత్రమే. పరస్పర సంఘర్షితశక్తులు అనేకం నీలో పనిచేస్తుంటాయి.

ఆత్మస్వరూపం తెలుసుకోవంట ఎలా అని అడుగుతున్నావు కదా? అలాగే అడగాలి, ఆకాంక్షించాలి. నీ కింకేమీ అక్కర్లేదన్నట్లు దాన్నే కోరుకో. అక్కణ్ణించే పరిపూర్ణత కావాలనే తపన వస్తుంది. అదెక్కణ్ణించి వస్తోందో నీకు తెలియదు కాబట్టి నీ ఎరుకతో నీవు దానితో సహకరించటం లేదు, ఆ వెలుగులో నీవు కలవటం లేదు. నేను ఇలా చైతన్యం గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు నీ భావోద్వేగ విభాగం గురించి కాదు, భావోద్వేగాలనేవి ఉన్నత ప్రాణికానికి సంబంధించినవే కానీ శుద్ధ చైత్యకానివి కాదు. చైత్యకమనేది నీలో నిలకడగా రగులుతున్న జ్వాల. అది భగవంతుని వైపు జ్వలిస్తూ అన్ని ప్రతిఘటనలనూ ఎదుర్కోగల ఒక తేజస్సుతో ఉంటుంది. నీవు గనక దానితో తాదాత్మ్యతను పొందినప్పుడు దివ్యమైన సత్యానుభూతి కలుగుతుంది. అప్పుడిక నీకు ప్రపంచమతా అజ్ఞానంతో తలక్రిందులుగా నడుస్తున్న భావన ఉండదు.

నీ వ్యక్తిగత ఆత్మ అని నువ్వనుకునేదానిని నీ చైత్యక వ్యక్తిత్వంతో ఐక్యం

చేయడం నీవు నేర్చుకొని తీరాలి. నీ కున్న వ్యక్తిత్వం అనేక మార్పులు చేర్పులతో అవిరళ పరంపరగా ఉండే కలగూరగంప వంటిది; ఒక ప్రవాహంలో మధ్యన ఉండే సారూప్యచలనం వంటిది. ఇంకా చెప్పాలంటే ఏ విధంగా ఒక నదీప్రవాహం ఒకే మాదిరి కొనసాగకపోయినా తన కంటూ ఒక నిర్దష్ట లక్షణం. ఒక అభినివేశం ఉంటాయో ఇదీ అంతే. ప్రస్తుతం నువ్వనుకునే నీ ఆత్మ నీ నిజమైన వ్యక్తిత్వపు ఛాయ మాత్రమే. దాన్ని నీవు గుర్తించే సమయం ఎప్పుడంటే నీ వ్యక్తిత్వం వివిధ సమయాల్లో వివిధ స్థితుల్లో అంటే మానసిక, ప్రాణిక, దైహిక స్థితుల్లో చైత్యసంస్పర్శ పొందినప్పుడు అదే తానుగా, తన నిజరూపంగా అనుకున్నప్పుడన్న మాట. అప్పుడిక నీవు ఏకాం తంగా ఉంటావు, నిన్నేదీ కలతపెట్టలేదు. స్థిరంగా నిలిచే పురోగతిని పొంది తిండి పోతుతనం వంటి చిల్లర విషయాలకు అతీతుడవవుతావు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: అమరవాది ప్రభావతి, అమరవాది వేంకటరామశాస్త్రి

ఆహారపుటలవాట్లు

మనసు తనలో నున్న భావాలనే అంటిపెట్టుకొని ఉన్నదనేగా! ఎన్నిసార్లు ఈ సంగతి ప్రస్తావించాను. 'ప్రాణికం' కోరికలను తీర్చాలనే అంటుంది. 'మనసు' దానికి వంత పాడుతుంది. తాను చేస్తున్నదాన్ని సమర్థించుకుంటుంది కూడా! సమర్థించుకోటానికి తర్కిస్తుంది. వివరిస్తుంది. ఇవన్నీ దానికి కావాలి. "కోరికలను వదిలించుకునే మార్గం వాటిని తీర్చుకోవటమే" అని నాకు కొంతమంది చెప్పారు. దీన్నొక సిద్ధాంతంగా వాళ్ళు తయారుచేశారు కూడా! ఇంకేం, కోరికలను తీరుస్తూనే వుండండి, క్రొత్తవి పుడుతూనే వుంటాయి. ఈ విధంగా నూరు జన్మలెత్తాల్సి వుంటుంది.

ఇక అలవాట్లను గురించా! దీని విషయమై ఎవరో శ్రీఅరవిందులను అడిగారట: "భౌతికం దాని అలవాట్లకే పరిమితం అవుతుందా? అసలు ఏ అలవాట్లను భౌతికం నుండి త్యజించాలి?" అని.

ముందుగా ఆహారపు అలవాట్లను తీసుకోండి. మనం చిన్నప్పటి నుండి తింటున్న ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలమా? అలాంటి ఆహారం దొరకనపుడు 'తింటానికి ఏమీ లేదని' నిరాశ చెందకుండా సంయమనంతో ఉండగలమా? ఆశ్రమంలో అడుగు

పెట్టి, ఇక్కడి భోజనం చూచి, "నేను ఎప్పుడూ ఇలాంటిది చూడ లేదు,ఇది నా వల్ల కాదు," అనకుండా ఉండేవారు ఎంతమంది? ఆశ్రమపు ఆహారం తినకుండా ఎంతమంది స్వంతవంట చేసుకోవటం లేదూ (శ్రీమాత చేతుల్లో ఉన్న పుస్తకాన్ని బల్ల మీద విసిరికొట్టారు). "నా ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. నేను దీన్ని జీర్ణం చేసుకోలేను", అని సమర్థించుకుంటారు కూడా! ఇదంతా వాళ్ళ ఊహ, భ్రమ. ఇందులో ఈషన్మాత్రం కూడా నిజం లేదు. ఇట్లా సత్యదూరమైన భావాలతోనే వాళ్ళు మనుగడ సాగిస్తూ వుంటారు. సాధారణ ప్రజల కంటె వాళ్లు సాధనలో ఏ విధంగా ముందుకు వెళ్ళినట్లు?

ఇందుకు భిన్నంగా ఉండేవాళ్ళను వ్రేళ్ళ మీద లెక్కించవచ్చు. దీన్ని ఎలా సాధించాలి. భోజనంలో మార్పు వస్తే జీవితాన్ని (సాధనను) కూడా త్యాగం చేయటానికి సిద్ధపడతారే!

నా మట్టుకు నేను దీనికొక చిట్కా చెపుతాను. మీరొక పడవలో ప్రయాణం చేస్తూ ప్రపంచం చుట్టూ అనేకసార్లు తిరగండి. ఏ దేశంలో దొరికే ఆహారాన్ని అక్కడ తినాల్సి వస్తుంది. ఇట్లా అలవాటుపడితే మీ మూర్ఖత్వం మీకే అర్థమవుతుంది. ఇది ఘోరమైన మూర్ఖత్వం కూడా. ఇక్కడ మనం కట్టుబడిపోయాము, ఉదరానికీ, దాని అలవాట్లకూ. (శ్రీమాత చేతితో సైగ చేస్తారు.)

బులెటిన్‌లో ఎక్కడో వ్రాసినట్లు గుర్తు. కొందరు సదుద్దేశంతోనే వస్తారు. వచ్చినపుడు అంతా సవ్యంగానే వుంటుంది. భోజనము బాగానే వుంటుంది; సదభిప్రాయం ఉన్నంతసేపూ. ఈ అభిప్రాయం కొద్దిగా తగ్గుముఖం పట్టిందంటే పాతవాసనలు మళ్ళీ పుట్టుకువస్తాయి. భోజనం బాగానే వున్నట్లు అనిపించిందే; కాని ప్రస్తుతం నాకు రుచించటం లేదు. ఇది బాగా లేదు అని, అది చెడిపోయింది అనీ వంకలుపెట్టటం మొదలౌతుంది. (శ్రీమాత వినీవినకుండా చెప్పారు) నా పాత అలవాటు ప్రకారం నేను ఉంటే! ఏమో నేను దీన్ని జీర్ణం చేసుకోలేకపోతున్నాను. (అందరూ నవ్వుతారు)

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం; కె. ఆర్ . యల్. నరశింహారావు

దేహసూచనలను పాటించు

వాస్తవానికి అన్నిటికంటె ఉత్తమమైన విషయం, ఆహారాన్ని గురించి ఆలోచించకుండా ఉండడం. కాని తినడాన్ని గురించి ఆలోచించే అవసరం లేకుండా అప్రయత్నంగా అది సాగిపోవడానికి తగినంతగా జీవితాన్ని నియమబద్ధం చేసుకోగలిగితే చాల బాగుంటుంది. నిర్ణీత సమయాల్లో భుజించాలి, మితంగా భుజించాలి. ఆహారాన్ని తీసుకొనే సమయంలో కూడా దానిని గురించి ఆలోచించవలసిన అగత్యం లేదు. వేగిరపాటు లేకుండా, ప్రశాంతంగా, సావధానుడవై భుజిస్తే చాలు. అదీ గాక భుజించని సమయంలో దానిని గురించి అసలు ఆలోచించగూడదు. అధికంగా తినకూడదు, అలా తింటే జీర్ణమౌతుందో లేదో అని ఆలోచించవలసి వస్తుంది. అప్పుడు తిన్నవానికి సుఖముండదు. పైగా చాలా సమయం కూడా వృధా అవుతుంది. సరిగ్గా ఎంత సరిపోతుందో అంతే తిను. కోరికకు, ఆకర్షణకు, ప్రాణికచలనాలన్నింటికీ స్వస్తి వాచకం పలుకు. తినవలసిన అవసరం దేహానికున్నది గనుక నీవు తింటున్నావు అంతే. సరిపోయినంత ఆహారం తీసుకోగానే, నిర్ద్వంద్వంగా, కచ్చితంగా దేహం నీకు ఇక చాలు అని చెప్తుంది. ప్రాణికమైన కోరికలు, లేక మానసిక ఆలోచనలకు లోబడకపోతే ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా గ్రహిస్తావు. దేహం, 'ఆ! ఇహ చాలు. నా కింకేమీ అవుసరం లేదు' అని చెప్తుంది. అందుచేత తినడం ఆపేస్తావు. ప్రాణికంలో ఏవో ఆలోచనలు, లేదా కోరికలు వుంటే, అంటే — ఉదాహరణకు ఏదో ఒకదాని మీద ప్రత్యేకమైన అభిరుచి వుంటే, అభిరుచి వుంది గనుక ముప్పూటలా దాన్నే అవసరాన్ని మించి సుష్టుగా భోంచేస్తావు. కొంతవరు నీ కిది బాగానే వుండవచ్చు. కాని తరువాత నీకిది గట్టి పొట్ట కాకపోతే అజీర్తిచేస్తుంది. తరువాత నీ అజీర్తికి కారణమైన దాని మీద నీకు ఏవగింపు కలుగుతుంది. అంతే కాదు, ఇంకా అధికంగా యిబ్బందులు కూడా కలుగుతాయి. అటువంటివాటి పాలబడకుండా, పురోగమించవచ్చు. అన్నింటికంటే, ఉత్తమం, దానిని గురించి అసలు ఆలోచించకపోవడం.

తమకు, ఇతరులకు, ఆహారాన్ని తయారుచేసేవాళ్ళు కొందరుంటారు. వాళ్లు దానిని గురించి ఆలోచించవలసివస్తుంది,కాదనను, కాని వాళ్ళు కూడా చాలా తక్కువే, ఎంతవరకు అవుసరమో అంతవరకే ఆలోచించాలి. అంతకంటే ఆసక్తికరమైనవాటిని గురించి ఆలోచిస్తూ కూడా ఆహారాన్ని తయారుచేయవచ్చు.

ఏదైనప్పటికీ దాన్ని గురించి ఎంత తక్కువ ఆలోచిస్తే అంత మంచిది. మానసికంగా గాని లేదా ప్రాణికంగా గాని దాన్ని గురించి పట్టించుకొనకుండా వున్నప్పుడు దేహం చాలా చక్కగా సూచిస్తుంది. దానికి ఆకలైనప్పుడు అది తెలుపుతుంది, లోపలి కేదైనా తీసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడినప్పుడు, అది నీకు చెప్తుంది. దానికి కావలసినంత తీసుకొనడం పూర్తి కాగానే, ఇంకెంత మాత్రం, అధికంగా దాని కవు సరం లేనపుడు, అది నీకు తెలుపుతుంది. దానికి ఆహారంతో అవసరం లేనపుడు, దానిని గురించి అది ఆలోచించదు. మరి దేన్ని గురించో ఆలోచిస్తుంది. తలకాయే అన్ని సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. వాస్తవానికి సమస్యను సృష్టించేది తలకాయే. ఎందుకనంటే మనకు దాన్నెలా ఉపయోగించాలో తెలియదుగా. దాన్నెలా ఉపయో గించాలో తెలిస్తే అది కూడా సామరస్యతను సృజించగలుగుతుంది. కాని విచిత్రంగా ప్రజలు ఎప్పుడూ చెడును ఊహించడానికే ఉపయోగిస్తారు. మంగళకరమైనదాన్ని ఊహించేవాళ్ళు చాలా చాలా అరుదు. సమతూకంతో, సామరస్యంగా వుండేందుకు సాయపడే, సుఖప్రదమైన విషయాలను గురించి ఆలోచించడానికి బదులు, సంభవం కాగల సమస్త ఉపద్రవాలను గురించి ఆలోచిస్తుంటారు. అందుచేత సహజంగానే వాళ్ళు తమ అస్తిత్వపు సమతూకాన్ని తామే చెడగొట్టుకుంటారు. వాళ్ళు భయపడే దురదృష్టవంతులైతే, ఈ వ్యవహారంలోనికి, వాళ్ళు వేటికి భయపడుతుంటారో వాటినే ఆకర్షిస్తారు.

*

ప్రశ్న: కొన్ని విటమిన్లు ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసేవారికి అవసరం అని చెప్పి కొన్ని రకాలైన ఆహారపదార్థాలు అవసరం అని అంటారు. ఇదంతా...

అలా అని ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం అంటున్నది. అవును... సరే, మరో యాభై సంవత్సరాలు ఆగగలిగితే, అప్పుడు వాళ్ళు మరో విషయాన్ని కనుగొంటారు. అపుడది మారిపోతుంది, విటమిన్లను మరచిపోతాం.

ప్రశ్న: అమ్మా! మన జీవితానికి యదార్థంగా, ఇవి అనివార్యం అంటూ ఏవైనా ఉన్నాయా?

అందరికీ ఒకే విధమైనవి ఉంటాయని నేననుకోను. దేహం మీద, అలవాట్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నిజం చెప్పాలంటే, దాన్ని సూక్ష్మంగా విశ్లేషిస్తే, అవి చాలా వున్నాయని నేననుకోను. ప్రపంచయాత్ర చేసావనుకో, ప్రతి దేశంలోని ప్రజలకు

విభిన్న మైన నిద్ర అలవాట్లు, ఆహారపుటలవాట్లు, వస్త్రధారణ, స్వీయ అలంకరణకు సంబంధించిన అలవాట్లు వున్నాయని తెలుసుకొంటావు. వాళ్ళు ఉపయోగించేవి అనివార్యమని వాళ్ళు చెప్పడం సహజం. నీవు గనుక దేశాలు మారి చూస్తే, అచటి ప్రజలకు, ఇదివరకటి దేశంలో నీవు చూసి వున్నవి, ఎంత మాత్రం పనికిరావని నీవు గ్రహిస్తావు. ఎందుకనంటే వాళ్ళ కుపయోగపడే మరోవిధమైన వాటిని, ఇవి తప్పవు అనుకొన్నవాటిని, వాళ్ళు ఉపయోగిస్తారు. మరోసారి నీవు మరో దేశానికి వెళ్తే, అక్కడ కూడా మళ్ళీ వేరేవే కనిపిస్తాయి. కాబట్టి ఎవరైనా కాస్త ప్రపంచయాత్ర చేసి వుంటే అతడు "అసలు నిజంగా ఉపయోగపడేది ఏది?" అనే సందేహానికి లోనవుతాడు. ఒక టూత్ బ్రష్ అనివార్యం అని నా కనిపిస్తుంది. నా పొరుగువాడు నా వంక చూసి "ఏమిటీ, టూత్ బ్రష్షా? దానికి బదులు నా చేతి వ్రేళ్ళ నుపయోగిస్తాను, అదే చక్కగా సరిపోతుంది" అంటాడు. ప్రతిదాని విషయంలోనూ అంతే, కాదా?

ఆహారం — అవసరమైన బలం పొందడానికి కొన్ని, కొంతవరకు అనివార్యమనీ, అవి ఫలానా ఫలానా అనీ నీకు అనిపిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే, నీవు వాటికి అలవాటు పడివున్నావు, కాని మరో దేశంలో, అందుకు భిన్నంగా వుంటుంది.

అందుచేత దానికో నియమమంటూ లేదు. పూర్తిగా నియమబద్ధంగా కచ్చితంగా, ఉండాలనుకొంటే, అది అతనికే సంబంధించిన వ్యక్తిగత విషయం అవుతుంది. అది ప్రతి ఒక్కరి దేహం మీదా ఆధారపడి వుంటుంది. ఎందుచేతనంటే, నీ చేతనలో నీవు విశాలమైనకొలదీ నీకు అనివార్యం అనిపించినవి, అలా ఎంత మాత్రం కాదు, అవి లేకపోయినా బాగానే ఉండవచ్చుననీ, సక్రమంగానే అంతా జరిగిపోతుందనీ, అది వరకు అనివార్యంగా కన్పించినవి తీసుకొనకపోయినా ఎంతో బలం వుంటున్నదనీ గ్రహిస్తావు. నా వుద్దేశ్యంలో పదార్థ సంబంధ వస్తువులలో అనివార్యం అని చెప్పగలిగేవి అసలేమైనా మొత్తం ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా వున్నాయా? అవును, స్వల్పంగానైనా ఆహారం తీసుకోవలసిన అవసరం వుంది అని చెప్పవచ్చు. నిజమే, కాని అందరికీ ఒకే ఆహారమనేది సర్వసామాన్య నియమంగా చెప్పలేం. అది అచటి వాతావరణాన్ని బట్టి వుంటుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె. వి. రావు

ఉపవాసం

ప్రశ్న: ఉపవాసం అతి త్వరగా విషయగ్రహణ చేసే శక్తి నెలా కలిగిస్తుంది?

శ్రీమాత: ఎలా కలిగిస్తుందంటే, ప్రాణికజీవి సాధారణంగా భౌతికశరీరం మీద యెక్కువ శ్రద్ధ పెడుతుంది. శరీరం చక్కగా పోషించబడినప్పుడు అది ఆహారం నుండి బలం పొందుతుంది. ఆహారం నుండే దానికి బలం లభిస్తుంది. అదొక మార్గం. చాలా వరకు అదొక్కటే మార్గం. నిజానికి అదొక్కటే కాదు. కాని ప్రస్తుత జీవనపరిస్థితుల్లో అదే అత్యంత ప్రధానమైనదని భావించబడుతున్నది. కాని శరీరం శక్తివంతం కావడానికి అది కేవలం తామసికమైన మార్గం మాత్రమే.

చూడు! దాని గురించి సరిగ్గా ఆలోచించి చూచినట్టయితే అది మొక్కల లోను, జంతువుల లోను వుండే ప్రాణికశక్తి. తార్కికంగా చెప్పాలంటే ప్రాణుల వర్గీకరణస్థాయిని బట్టి మొక్కలు, జంతువుల కంటె కాస్తయినా వున్నతజీవి అయిన మనిషిలో తప్పనిసరిగా వుండవలసిన ప్రాణికశక్తి కంటె తక్కువ వాసి కలిగినదిగా గమనిస్తావు. అదే సమయంలో దిగువనుంచి తీసుకున్నట్టయిన విచక్షణారాహిత్యంలో కూడా అదే స్థాయిలో తెలివితక్కువగా వుండడం చూస్తావు. విచక్షణా జ్ఞానం లేకపోతే తప్ప జీర్ణం కాకుండానే అతిగా తినడం అసాధ్యం. అది నిన్ను మోటుగాను, భారంగాను తయారుచేస్తుంది. అతిగా తిన్నావనుకో. నీ చైతన్యంలో యెక్కువ భాగం తిన్నదానిని జీర్ణం చేసుకోవండలోను, యిముడ్చుకోవడం లోను నిమగ్నమయి పోతుంది. నువ్వు ఆహారం తీసుకోకపోయినట్టయితే యీ పనికిమాలిన పాట్లన్నీ తప్పిపోతాయి. పైగా నీ ఆంతర్యంలో పరిణామానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. అది శక్తులన్నిటినీ స్వేచ్ఛగా విడుదల చేస్తుంది. అప్పుడు ప్రాణిలో వొక సహజప్రవృత్తి ఖర్చయిన శక్తులు తేరుకొనేట్లు చేస్తుంది. దిగువస్థాయి నించే ఆహారం నించి దృష్టి మళ్ళించకపోయినట్టయితే, సహజంగానే స్వేచ్ఛ పొందిన ఆ శక్తు లన్నింటినీ తీసుకుపోయి సార్వత్రిక ప్రాణికశక్తులతో కలపడానికి ప్రయత్నం చెయ్యి. దానిని వంటపట్టించుకోవడం యెలాగో తెలిసిన వ్యక్తి నేరుగా ఆ పని చేస్తాడు. అప్పుడు దానికి పరిమితులుండవు. జీర్ణం చేసుకోగలిగినంత పరిమితమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుని, అంతకంటె యెక్కువ తీసుకోలేపోవడానికి అది నీ కడుపు లాంటిది కాదు. నువ్వు తీసుకున్న ఆహారమయినా చాలా స్వల్పంగా, చాలా తక్కువ పరిమాణంలో

ప్రాణికశక్తిని విడుదల చేస్తుంది. తినడం, జీర్ణంచేసుకోడం మొదలైన పనులన్నీ అయిన తరువాత మిగిలేదేమిటి? ఎక్కువేం వుండదని నీకూ తెలుసు. కాని నువ్వు తెలుసు కున్నట్టయితే యిది కూడా నీ సహజ ప్రవృత్తే. వ్యక్తి సహజంగానే తన ఆత్మ వైపు, విశ్వంలో స్వేచ్ఛగా కదలాడే సార్వత్రికశక్తుల వైపు లాగబడతాడు. అవి పరి మాణంలో పరిమితి లేనివి. ఎంత యెక్కువ వీలైతే అంతగా నువ్వు నీ వైపు వాటిని లాక్కునే సామర్థ్యం కలిగి వుంటావు. వాటిని నీలో లీనం చేసుకోగలవు. ఆహారం నించి వచ్చే నిమ్నస్థాయి మద్దతు అప్పుడు సహజంగానే వుండదు. ఈ శక్తు లన్నింటినీ కూడగట్టడానికి అవస రమయిన ప్రయత్నం చేయడానికి బయట నించే నువ్వు పని చెయ్యాలి. నీ సమర్థతని బట్టి, వొక్కొక్కప్పుడు అంతకు మించి కూడా ఎంత యెక్కువ వీలైతే అంత యెక్కువగా వాటిని జీర్ణించుకోవాలి. ఆ పరిస్థితి నిన్ను వొక రకంగా భావోద్రేకానికి గురిచేస్తుంది. నీ శరీరం బాగా బలిష్టమయి నదై, కొంతకాలం ఆహారం లేకపోయినా తట్టుకొని వుండగలిగితే అప్పుడీ శక్తులన్నటినీ అన్ని రకాలుగానూ ఉపయోగించుకోగలుగుతావు. వాటి సమతుల్యత కాపాడుకుం టావు. ఉదాహరణకి మీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి, యెక్కువ చైతన్యవంతం కావడానికి, స్వభావపరిణామానికి ఉపయోగించబడుతుంది. కాని ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల నీ శరీరం నీరసపడి, శరీరంలో తగినంత శక్తి నిల్వ లేకపోతే, ఈ శక్తుల గాఢత, నీ శరీరం జీర్ణించుకోగల సమర్థత మధ్య సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దాని వల్ల లేని పోని సమస్య లొస్తాయి. నీ సమతుల్యత యెప్పుడైతే పోగొట్టుకుంటావో అప్పుడు ఆ శక్తుల మధ్య వుండే సమతుల్యత కూడా దెబ్బతింటుంది. దాని ఫలితంగా నీ కేదైనా జరగవచ్చు. సాధారణంగా ఆ పరిస్థితిలో నీకు నీ మీద అదుపు తప్పిపోయి వత్తిడి పెరిగిపోతుంది. అయితే యీ వత్తిడి ఫలితంగా నువ్వు అప్పటి కంటె వున్నతస్థాయి అందుకోవచ్చు. కాని సాధారణంగా యిది కేవలం అంతరంగ కల్లోలం తప్ప మరేమీ కాదు. అది నీ శీఘ్ర గ్రహణశక్తికి మరింత పదును పెడుతుంది. ఉదాహరణకి, ఉపవాసం వున్నవాళ్ళు యెప్పుడూ కూడ నిమ్నస్థాయి నించి శక్తి తీసుకోరు. సువాసనగల పుష్పసన్నిధిలో నువ్వు శ్వాస తీసుకుంటే అది నీ ప్రాణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆ పరిమళం నీలో చైతన్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. ఆ విధంగా అది నీకు అపారమైన శక్తి నిస్తుంది. కాని ఇంకొక విధంగా అయితే నువ్వు దానిని గుర్తిం చలేవు. ముఖ్యంగా నీలో వున్న కొన్ని నైపుణ్యాలు బలపడతాయి. కాబట్టి వ్యక్తి

వాటిని తన ఆధ్యాత్మిక ఫలితానికి వాడుకోవాలి. తిండి గురించి అతిగా ఆలోచించే వాళ్ళు, అతిగా తినేవాళ్ళు, దానిలోనే చాలా లోతుగా కూరుకుపోతారు. వాళ్ళకి యెంతసేపూ బాగా తినడం తప్ప ఆధ్యాత్మిక జీవితంతో పని వుండదు. తిన్నదంతా అరిగించుకోవాలి కదా. అందుచేత వాళ్ళ శ్రద్ధంతా తిన్నదానిని జీర్ణం చేసుకోవడం యెలా? అన్న దాని మీదే. ఇలాంటివాళ్ళు మందబుద్ధులు. వీళ్ళు వున్న స్థాయి నించి పతనమై పదార్థం వైపు దిగలాగబడతారు. అందుచేత వాళ్ళు తిండి గురించి ఆలోచించడం తగ్గించి తిండి కూడా తగ్గించాలి. ఎందుకంటే వొక విషయం ఉంది. వాళ్ళు ఉపవాసం చేస్తే, అలా చేసినంత సేపూ ఆకలి గురించి, తిండి గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటారు. అది మితిమీరి తినడంకంటె కూడా పదిరెట్లు చెడ్డది. కాని నిజమైన అంటే చిత్తశుద్ధితో చేసే ఉపవాసం యేవో యితర విషయాల గురించి ఆలోచిస్తుంది. అలా యితర ఆలోచనలో నిమగ్నమయినప్పుడు తిండి మీద ఆసక్తి వుండదు. అప్పుడది కొంచెం కొంచెంగా తన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని పెంచుకుని క్రమంగా భౌతికమైన కోర్కెల బానిసత్వం నుండి తనను తాను విముక్తం చేసుకొని స్వేచ్ఛ సాధిస్తుంది. ప్రతి విషయంలాగే నమ్మినవారికి వుపవాసం అన్నిటి కంటె యెంతో మేలు చేస్తుంది. నువ్వు నమ్మినట్టయితే అది నిన్ను ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి పథంలో నడిపిస్తుంది. పరిశుద్ధంగా వుంచి మేలు చేస్తుంది. నమ్మ లేదనుకో, సన్నబడడం తప్ప పెద్దగా ప్రయోజనం యేమీ వుండదు.

'మాయేటర్ లింక్' అని వొకటుంది. మాయేటరక లింక్ పుస్తకాలు మీకు తెలిసే వుండవచ్చు. 'ది బ్లూ బర్డ్' మొదలయినవి. మీరు చదివి తీరాలి. ఒక లావు పాటి బలిష్టమయిన వాడొకడుంటాడు. వాడికి అందంగా వుండాలని ఆశ. లావెక్కడం వాడికి చాలా ఆందోళన కలిగిస్తుంది. అందుచేత వాడు వారానికి వొక రోజు ఉపవాసం చెయ్యాలనుకుంటాడు. వారంలో వొక రోజు వాడేమీ తినడు. తెలివైనవాడవడం చేత తిండి గురించేమీ ఆలోచించడు. బాధపడడు. ఉపవాసం వున్న రోజున వాడు యేదో వ్రాసుకొనేవాడు. కష్టపడి పని చేసేవాడు. అందుచేత వాడు చక్కగా అందంగా తయారయ్యాడు. ఆ విధంగా ఆలోచించినప్పుడు ఉపవాసం అతనికి యెంతో వుపయోగకరమైనది.

ఖచ్చితమైన ఫలితం యిది. ఎవరైనా తినడం మానేస్తే సన్నబడతారు. ఎవరైనా లావుగా వుండి సన్నబడాలనుకుంటే యిదొక మంచి మార్గం. అంటే తిండి గురించి

ఆలోచించకుండా వుండే షరతు మీద వుపవాసం చెయ్యొచ్చు. ఎందుకంటే వుపవాసం ముగిసీ ముగియకుండానే తిండి మీద దాడి చేసి రెట్టింపు లాగించేస్తే, తిరిగి ముందు కంటె రెట్టింపు లావయిపోతారు.

శ్రీమాత

*

ఉపవాసం వల్ల యదార్థం యిది. మనస్సు, నరాలు పటిష్టంగా వున్నట్లయితే యిచ్ఛాశక్తి చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. వ్యక్తి కొంతకాలం వరకు వొక రకమైన అంతశ్శక్తి పొందగలుగుతాడు. అది మనిషిని ఆకర్షించి ప్రలోభపెట్టే సాధారణ ప్రతి క్రియలయిన ఆకలి, నీరసం, చిన్న, పెద్ద పేగులకు సంబంధించిన సమస్యల లాంటి వాటినన్నింటినీ దూరం చేస్తుంది. కాని శరీరం తగ్గిపోయి బాధపడుతుంది. అందుచేత సులభంగా శరీరం ప్రాణికమైన వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. అధికశ్రమకు లోనైన స్థితి పెరిగి అలసట కలుగుతుంది. అత్యధికమైన శక్తి తీవ్రంగా శరీరంలో ప్రవేశించడం వల్ల ప్రాణికమైన శక్తి, నరాలు దీనిని తట్టుకోలేవు. సమన్వయం కాలేవు. నరాల బలహీనత కలవారు ఉపవాసం చెయ్యాలనే ప్రలోభం విడిచిపెట్టాలి. అలాంటి వారు ఉపవాసం చెయ్యడం వల్ల సమతుల్యత లోపించి మానసికారోగ్యం పాడవుతుంది. ఈ మధ్య ముఖ్యంగా నిరశన వ్రతాన్ని ప్రోత్సహించే విధానం అలవాటయింది. నిరశన వ్రతం వొక విపత్కర పరిస్థితిగా మారింది. ప్రాణిక స్పందనలకి పాపపరిహారంగా భావించడం చేత అది వొక హానికరమైన అలవాటుగా మారి సాధనకి ప్రాణాంతకమవుతున్నది. పోనీ యీ ప్రతిక్రియలన్నిటినీ పక్కకి తోసివేసినప్పటికీ ఉపవాసం వల్ల తగినంత వుపయోగం లేదు. ఉన్నతశక్తి, శీఘ్రగ్రహణశక్తి కృత్రిమమైన లేదా భౌతికమైన పద్ధతుల వల్ల రావు. సాధనకి కావలసినవి, గాఢమైన చైతన్యం, బలమైన సంకల్పం.

*

ప్రధానంగా నేను జనాలకి చెప్పేదేమిటంటే నిద్రాహారాలు మానకూడదు. తగినంత ఆహారం, నిద్ర లేకుండా యే యోగసాధన చెయ్యలేరు. (ఈ విషయంలో గీత చెప్పినది వొకసారి చూడండి.) ఉపవాసం, నిద్ర లేకుండా వుండడం నరాల్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేస్తాయి. భావోద్రేకానికి, మెదడులో నరాలు బలహీనమవడానికి రకరకాల మనోవికారాలకి, చిత్తచాంచల్యానికి దారితీస్తుంది. అందుకే గీత చెప్తుంది: "యుక్తాహారి, యుక్త నిద్రాః" అని. అప్పుడు మనిషి యే పనైనా చక్కగా చెయ్యగలడు. యే విషయానికైనా

యిది వర్తిస్తుంది. ఎంతో తరచుగా నేనంటూ వుంటాను. అత్యధిక యేకాంతం నా కొక అనుమానం కలిగిస్తుంది. ధ్యానం చెయ్యడం తప్ప యే పనీ లేకుండా వుండడం అనేది సమతుల్యత లేనిదిగాను, దాని వల్ల సాధన కుంటుపడుతున్నదా? అని.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదం: నడిమింటి విజయలక్ష్మి

మాంసాహారం — ఒక కథనం

ప్రశ్న: మాంసం తింటే ఏమవుతుంది?

శ్రీమాత: ఒక కథ చెప్పనా? నా కొక స్వీడన్ యువతితో పరిచయం ఉండేది. తను యోగసాధన చేస్తూ ఉండేది. ఆమె సహజంగా శాకాహారి. ఒక రోజు కొంతమంది స్నేహితులామెను విందుకు ఆహ్వానించారు. అక్కడ విందులో ఆమెకు చికెన్ వడ్డించారు. వాళ్ళని ఇబ్బంది పెట్టటం యిష్టం లేక ఆమె చికెన్ తినటం జరిగింది. తరువాత ఆ రోజు రాత్రి నిద్రలో హఠాత్తుగా తను ఒక బుట్టలో ఉన్నట్లుగా ఆ వెదురుబుట్ట మధ్యలో తన తలను ఎవరో విదిల్చివేస్తున్నట్లుగా, బాధాకరంగా దుర్భరంగా అనిపించింది. తర్వాత కాళ్ళు పట్టుకొని తలక్రిందులుగా వ్రేలాడదీసి కుదిపి కుదిపి కుదిపేస్తున్నట్లుగా అనిపించింది. (నవ్వు) ఆమె తీవ్రమైన వేదనకు లోనయింది. శరీరం నుండి ఎవరో ఈకలు పీకేస్తున్నట్లు భరించలేని బాధ కలిగింది. ఇంతలో మరొకరు చేతిలో కత్తి పట్టుకొని వచ్చి తన తల నరికివేసారు. అప్పుడు ఆమెకు నిద్ర నుండి మెలకువ వచ్చేసింది. ఆమెకు వచ్చిన ఈ కల వృత్తాంతమంతా నాకు చెప్పింది. జీవితంలో అంతకు మునుపెపుడూ ఇంత భయంకరమైన పీడకల తనకు రాలేదట. నిజానికి నిద్రపోయే ముందు ఆమెకు ఎలాంటి ఆలోచనలు లేవు. కేవలం చనిపోయిన ఆ కోడి చేతన ఆమెలోకి ప్రవేశించటం వలన ఆ కోడి పొందిన ఆవేదన, మార్కెట్టు నుంచి తీసుకురావటం, మెడ కోసివేయటం వంటి భయాందోళనలన్నిటినీ ఆమె అనుభూతి పొందింది (నవ్వు).

మీరు తినే మాంసంతో పాటుగా కొద్దో, గొప్పో పరిమాణంలో మీరు ఆ జీవి చేతనను కూడా స్వీకరిస్తారు. అది చాలా ప్రమాదకరం కాకపోయినా అంత ఆహ్లాదకరం మాత్రం కాదు. అది మానవత్వం వైపు కాకుండా పశుత్వం వైపుకే మొగ్గు చూపినట్లవు

తుంది. ఆధ్యాత్మికతకు కాక పశుత్వానికి దగ్గరగా వుండే ఆదిమానవులు వండిన మాంసం కంటే ఎక్కువ బలాన్నిచ్చే పచ్చి మాంసాన్ని తినేవారు. వాళ్ల పేగులలో 'అపెండిక్స్' (అంత్రము) పెద్దదిగా ఉండి ఆపక్వమయిన మాంసాన్ని జీర్ణించుకోవటానికి ఉపయోగపడేది. క్రమంగా మనిషి మరింత రుచికరంగా ఆహారాన్ని వండుకొని తినటం మొదలుపెట్టాడు. పని లేకపోవటంతో కాలక్రమేణా అపెండిక్స్ (అంత్రము) కృశించి చిన్నదయిపోవటం జరిగింది. అది ప్రస్తుతం ఒక ప్రతిబంధకంగా మారి ఒక్కొక్కసారి అస్వస్థత కలుగుజేస్తుంది.

బహుశా ఇది తక్కువ మృగప్రాయమైన ఆహారానికి మారవలసిన సమయం, అది పూర్తిగా వారి వారి చేతనాస్థితిపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఒక సామాన్యమైన జీవితాన్ని గడిపే సాధారణ కార్యకలాపాలుగల సాదాసీదా వ్యక్తి, కేవలం జీవనభత్యం గురించి కాక మరి ఏ ఆలోచనాలేని వ్యక్తి, తన కుటుంబ బాధ్యత వహిస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకొనే వ్యక్తి మాంసాహారం తినటం మంచిదే — అతనికి రుచించేది, మంచిది అనిపించేది ఏది తిన్నా ఫర్వాలేదు.

కానీ సాధారణ జీవితం నుండి ఉన్నతమైన దానికి ఎదగాలనుకున్నప్పుడు ఈ విషయం ఆసక్తికరం అవుతుంది. ఉదాత్తమయిన జీవితాన్ని ఎన్నుకొని పరిణామానికి సంసిద్ధమవుతున్నప్పుడు మనం తీసుకొనే ఆహారం ప్రాముఖ్యతని సంతరించుకుంటుంది. ఎందుకంటే కొన్ని ఆహారాలు శరీరాన్ని సూక్ష్మతరం చేస్తాయి. అలాగే కొన్ని ఆహారాలు పాశవికతను పెంచుతాయి. కేవలం ఆధ్యాత్మికతస్థాయిలోనే, ఆ స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఆహారం ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. అంతకు ముందు కాదు. అది కాక చేయవలసినవి చాలా ఉన్నాయి. శరీరంకన్నా ముందు మనస్సును, ప్రాణికచేతనను శుద్ధి చేసుకోవటం ఉత్తమం. మీ దైహిక చేతనను పరిశుద్ధి చేసుకోవటానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకున్నా మీ మనఃప్రాణాలు అచేతన, అంధకారం, కోరికలు, ఉద్రేకాలతో నిండి ఉంటే ఏ మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. మీ శరీరం నిర్వీర్యమై ఆధ్యాత్మిక జీవితం నుండి వేరుపడి ఏదో ఒక రోజు రోగగ్రస్తం అవుతుంది.

ముందు లోపల నుండి ప్రారంభించాలి. మీకు యింతకు మునుపే నేను చెప్పాను. ముందు పైనుండి మొదలుపెట్టి ఊర్ధ్వమైనవాటిని శుద్ధి చేసుకుంటూ క్రిందనున్నవాటిని కూడా స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోండి. అలా అని శరీరంతో అన్ని

రకాలయిన దిగజారే పనులు చేయమని నేను చెప్పటం లేదు. మీ కోరికలను నియంత్రించుకోవద్దని నేను సలహా యివ్వటంలేదు. మీ మనఃప్రాణకోశాలలో యింకా దివ్యత్వం లేనపుడు కేవలం శారీరకంగా మీరు దేవతల్లా నటించకండి. అలా చెయ్యటం వలన మీరు సత్యం నుండి దూరంగా వెళ్తున్నారని గమనించండి.

సమతని కలిగి ఉండటం ఎంతో ముఖ్యం. అలా ఉండాలంటే మనలోని అన్ని భాగాలు ఒకేసారి ప్రగతిని సాధించాలి. మీలోని ఒక అంశాన్ని వెలుగులోకి నడిపించి మరొకదానిని చీకటిలో వదిలివేయవద్దు. ఏ కోశానా అంధకారం లేకుండా అత్యంత శ్రద్ధ వహించాలి. అపుడే మీరు గమ్యానికి చేరువౌతున్నట్లు....

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదము: డా. సరోజా ప్రసాద్

టోకియో సుందరవనంలో శ్రీమాత అనుభవాలు

ప్రశ్న: ప్రియమైన శ్రీమాతా! ఓ చిన్న కోడిపిల్ల ఆకస్మిక భావోద్వేగం మన పైకి అకస్మాత్తుగా దాడి నెఱపగలిగితే, అదే రీతిగ కేరట్, బీటు దుంపల మానసిక వ్యధ మన్పై ఆకస్మిక దాడులు నెరపగలగటం సంభావ్యమే కదా! కాదనగలమా?

మీ సంశయం విన్న తరువాత నాలో వికసించిన విశ్వాసం, బీట్ దుంప కంటె కోడి పిల్ల అధికమైన నిర్నిద్రబుద్ధి గలదన్న భావన. (సమావేశంలో నవ్వుల జల్లులు) అయితే నేను నా స్వానుభవాన్ని మీతో అవశ్యం పంచుకోవాలి. నా ఏకైక ఆలోచన ఏమిటంటే, ఇది సర్వసాధారణమైన విషయం కాదని.

టోకియో నగరంలో నాకో తోట ఉండేది. అందులో నేనే స్వయంగా కూరగాయలు పండిస్తుండేదానిని. ఆ తోట సుమారుగా విశాలమైన ఉద్యానవనం. అందులో విరివిగా వివిధ రకములైన కూరగాయల వంగడాలు పండించబడుతుండేవి. అంచేత, ఆ తోటకు నేను ప్రతిదినం ప్రభాతవేళ తప్పకుండా వాహ్యాళికి వెళ్తుండేదాన్ని. మొక్కలకు నీరు పోసి, అవసరమైన ఇతర తోట అవసరాలను చూచిన తరువాత తోటంతా కలయదిరిగేదాన్ని. ఆహారం లోకి ఆనాడు ఏ ఏ కూరగాయలు ఎంపిక చేసుకొని తీసుకువెళ్ళాలో నిర్ణయించుకోటానికి. అవి, వాటిని కోసుకుంటున్న వేళలో నాతో

ఏమంటున్నావో ఊహించండి. అందులో కొన్ని కూరగాయలు గళమెత్తి "వద్దు, వద్దు, మమ్మల్ని తాకొద్దు, తుంచొద్దు. తల్లిమొక్క నుంచి, మట్టితల్లి నుండి వేరుచేయ వద్దని బావురమని విలపించేవి. అదే సమయంలో కొంత దవ్వున నున్న మొక్కలు కొన్ని నన్ను "రా, రా మా దరికి రా. వచ్చి మమ్మల్ని తీసుకెళ్ళు, తీసుకెళ్లు, ఆరగించు. ఆరగించి మా జన్మకు ధన్యత చేకూర్చు" అని ఆహ్వానించటం, నా వీనుల్లో ధ్వనించేది. ఇది చాలా సరళమైన విషయం. ఇది అత్యంత సహజమైన, కృత్రిమంగాని, తుల్యమైన క్రమం. నేను తమను తాము సమర్పించుకొన నిచ్చగించి నవాటినే స్వీకరించి, సేకరించి, తమను ముట్టవద్దంటున్నవాని జోలికి పోకుండా వదలివేసేదాన్ని ముట్టనైనా ముట్టకుండా. దీనిని నేను ఓ అపురూపమైన అంశంగా భావించేదాన్ని. అసాధారణ విషయంగా పరగణించేదాన్ని. నేను నా మొక్కల్ని అత్యంత మక్కువగా ప్రేమించి, మన్నించేదాన్ని. వాటికి నీరు పెట్టేటప్పుడు, చీడ మొదలైనవాటిని దులిపి, శుభ్రపరచేటప్పుడు, అపురూపంగా చూచుకొంటూ, అనుపమాన శ్రద్ధాసక్తులతో స్పందించేదాన్ని. నా తోటంటే, అందలి మొక్కలంటే నాకు ప్రాణం. అనిర్వచనీయమైన మక్కువ. బహుశా, నా ఆలోచనలలో, అవి ప్రత్యేకమైన ధారణ, గ్రహణ ఉత్పాదక శక్తి సమన్వితాలు.

ఫ్రాన్స్ దేశంలో కూడా ఇదే పరిస్థితి. దక్షిణ ఫ్రాన్స్ దేశంలోనూ నాకో తోట ఉండేది. దానిలో నేను బఠాణీ, ముల్లంగి, కేరట్ పంటలు పండిస్తుండేదాన్ని. అది సరే. అక్కడ కూడా కొన్ని కూరలు సంతోషంగా మమ్మల్ని తీసుకెళ్ళి ఆరగించండని స్వాగతిస్తుండేవి. మరి కొన్ని మమ్మల్ని ముట్టకండి, త్రుంచకండి, ఆరగించకండి. మా మానాన మమ్మల్ని మనుగడ సాగించనివ్వండి అంటుండేవి. (సమావేశ మందిరంలో హాసాలు)

ప్రశ్న: మహితాభిలాషియైన దివ్యజననీ అవి ఎందుకలా వక్కాణిస్తున్నవి?

సమాధానం: మంచి ప్రశ్న. నేను ఆ విషయం కనుగొనటానికి, స్పష్టీకరించటానికి ఖచ్చితమైన రీతిలో ప్రయోగాలు చేశాను. కొన్ని సమయాలలో ఆ మొక్క భక్ష్య యోగ్యత కలిగి యుండేది కాదు. పచనయోగ్యత కలిగి యుండేది కాదు. అది గట్టి గానో, చేదుగానో దుస్సహంగా ఉండేది. తినటానికి యోగ్యత సంతరించుకొని వుండేది కాదు. మరి కొన్నిటి పట్ల అవి తినటానికి తగిన పరిపక్వదశలో ఉండేవి కాదు. పచ్చిగానో, దోరగానో ఉండేవి. ఒకటి రెండు రోజులు ఆగి పలుకరిస్తే, అవి

నాతో "స్వీకరించు, స్వీకరించు. స్వీకరించి ఆరగించు." అని ముచ్చటించేవి. (నవ్వులే నవ్వులు)

మూలము: శ్రీమాత

అనువాదము: అన్నవరం ఆదిశేషయ్య

ధూమపానం, మద్యపానం — రెండు కథలు

చాలాకాలం క్రితం ఇక్కడ ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా నిలబడడానికి వచ్చిన ఓ వ్యక్తి నాకు బాగా జ్ఞాపకం. అతని గురించి నా అభిప్రాయం చెప్పమని అతడిని నాకు పరిచయం చేశారు. అతడు ఈ ఆశ్రమం గురించి, ఇక్కడ జీవనవిధానం గురించి ప్రశ్నలు వేశాడు. క్రమశిక్షణ పాటించడానికి ఏది అత్యంత ఆవశ్యకమని నేను భావిస్తానో దాని గురించి నా అభిప్రాయం అడిగాడు. అతడు రోజంతా పొగత్రాగడమే కాదు, అవసరానికి మించి మద్యం సేవించేవాడు. దాని వల్ల తను అలసిపోతున్నానని, తెలివితప్పి అప్పుడప్పుడు అధీనంలో లేకుండా ఉంటున్నానని... నాతో చెప్పాడు. నేనతనికి "నీవు మొట్టమొదట పొగత్రాగడం, ఈ మద్యపానం మానేయాలని చెప్పాను", అతడు నమ్మశక్యంకాని దిగ్భ్రమతో నన్ను చూసి "పొగత్రాగక, మద్యం సేవించకుండా జీవించడం అంటె జీవితాన్ని కోల్పోయినట్లే కదా" అన్నాడు, జీవితానికింక అర్థం ఏముంది అన్నట్లుగా"అన్నాడు. "నీ వింకా ఆ దశలోనే ఉంటే నేను ఇంతకంటె ఎక్కువ చెప్పడం వృథా", అని అన్నాను.

మనం అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువగానే ఈ ఆలోచనా ధోరణి సాగుతుంది. చాలామంది ఇలాగే ఆలోచిస్తారు. ఆశ్రమంలో మనకి అది విపరీతంగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటె మనకు ధూమపానంకన్న, మద్యపానంకన్న ఆసక్తికరమైన విషయాలున్నాయి. కాని సామాన్య మానవుడికి జీవిత పరమావధి తన కోరికలను తృప్తిపరచుకోవడమే. అదే వారి స్వతంత్రభావాల్ని, జీవితధ్యేయాన్ని ప్రతిపాదించగలదని భావిస్తారు. అయితే అది ఒక వక్రత... ఓ వికృతం. అది జీవిత సహజత్వాన్ని వ్యతిరేకిస్తుంది. అది భౌతికజీవనంలో ఆలోచన యొక్క, ప్రాణిక ప్రేరణల యొక్క అనారోగ్యకరమైన జోక్యం అని చెప్పాలి. అది మృగాలలో కూడా సామాన్యంగా కనిపించని అనారోగ్యమైన ప్రేరణ. ఈ విషయంలో... మనిషి సహజప్రేరణల

కన్న జంతువుల్లోని సహజ ప్రేరణలే యుక్తమైనవి. ఇప్పుడు మనుషుల్లో ఆ సహజ ప్రేరణ మరింత వికృత ప్రేరణ ఆక్రమించింది.

(స్వభావంలో) వికృతత్వం మనిషికి మాత్రమే ఉన్న వ్యాధి. అది జంతువుల్లో చాలా అరుదుగా ఉంటుంది. అది కూడా మనుషులకు చేరికగా ఉన్న పెంపుడు జంతువుల్లో మాత్రమే కనపడుతుంది. అంటె ఆ మనిషి వికృతత్వంతో ఆ జంతువు కలుషితమౌతుంది.

నార్త్ ఆఫ్రికాలో ఉన్న కొందరు ఆఫీసర్ల గురించి ఓ కథ ఉంది. అది అల్జీరియాలో జరిగింది. వాళ్ళు ఓ కోతిని పెంచేవారు. ఆ కోతివాళ్ళతోనే ఉండేది. ఓ రోజు వాళ్ళకి ఓ భయంకరమైన ఆలోచన వచ్చింది. ఆ కోతిచేత మద్యం తాగించారు. వారితో బాటుగా ఆ కోతి ముందు మద్యం నింపిన గ్లాసు ఉంచారు. ఆ కోతి ముందుగా వాళ్ళు మద్యం తాగడం చూసింది. దానికి వాళ్ళు త్రాగే విధానం వింతగా, సరదాగా అనిపించి, అది గ్లాసు మద్యం పూర్తి చేసింది. ఆ తరువాత అది బాధతో విలవిలలాడుతూ బల్ల కింద పడి పొర్లుతూ, విపరీతమైన బాధపడింది. అది అక్కడ వారికి మద్యం యొక్క తక్షణ ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో చూపే ప్రత్యక్ష నిదర్శనం అన్న మాట. అందులోనూ ఇంకా ఆ కోతి భౌతికతత్వంలో మద్యం యొక్క ప్రభావం ముందుగా లేనప్పుడు. అది విషప్రభావంతో చనిపోయినంత పనైంది. అయితే అది కొంతసేపటికి తెప్పరిల్లింది. కొంచెం సేపు తరువాత అది బాగానే ఉందని వారితో పాటు డిన్నర్ కి పిలిచారు. మళ్ళీ దాని ముందు ఓ గ్లాసు మద్యం ఉంచారు. అది కోపంతో, ఆ గ్లాసు ఎత్తి, ఆ గ్లాసు పెట్టిన వ్యక్తి నెత్తి మీద కొట్టింది. ఆ చేష్టవల్ల అది మనుషులకన్న వివేకం కలదని తెలిపింది.

నేర్పుతో సమర్థవంతంగా జీవించాలంటె... ఏది అభ్యసించినా చిన్నవయసులోనే ప్రారంభించాలి, మనిషి శరీరం ఎంతవరకూ సాగగలదో అంతా సాగనివ్వాలి. అంతా రాబట్టుకోవాలి. దానికి హేతువు మన ఇంటికి, వంటికి యాజమాన్యం వహించాలి. ఇక్కడ యోగం, లేదా ఉన్నత అనుభవం అన్నది ప్రశ్న కాదు.... ఇది అన్ని చోట్ల బోధించవలసిన విషయం. ప్రతి విద్యాలయంలో, ప్రతి కుటుంబంలో, ప్రతి ఇంట్లో హేతువును గురించి బోధించాలి. మనిషి మనిషిగా జీవించడానికే ఆలోచించే మనసు ఇవ్వబడింది. మనం మాట్లాడేది మరే విషయం గురించి కాదు. కేవలం మనిషి మనిషిగా ఉండాలంటే జీవితం హేతువు చేత నడపబడాలి,... ప్రాణిక ప్రేరణ

వలన కాదు. ఇది పిల్లలందరికి వారి పసితనంలోనే బోధించాలి. ఎవరు హేతువు ఏలుబడిని ఒప్పుకోరో వారు జంతువుకన్న దిగజారిన బుద్ధిహీనులన్న మాట. ఎందుకంటె జంతువులకు మనసుకాని, వాటిపై అధికారం చూపగల హేతువు కాని లేవు... అయితే అవి వాటి వాటి జాతులకు ఇవ్వబడిన సహజాతాలకు కట్టుబడి ఉంటాయి. ఆయా జాతులకు సంబంధించిన సహజ ప్రేరణలు వాటికి ఉపయోగపడేవిగా ఉంటాయి. అవే వారి కార్యకలాపాల్ని వారి కనుగుణంగా క్రమపరుస్తాయి. అందుకనే అవి స్వభావసిద్ధంగా ఆ జాతి సహజ లక్షణాల ననుసరించి మసలుకుంటాయి. ఏ జాతి ఆ జాతి సహజస్వభావాన్ని అనుసరిస్తూ, ఏదో ఒక కారణంచేత ఏ జంతువైనా తన సహజస్వభావం నించి విడివడినప్పుడు... అంటె మనం ఇందాకా చెప్పుకు న్నట్టుగా.... మనిషికి దగ్గరగా ఉండి, తన సహజ లక్షణాన్ని వదిలి, మనిషి చెప్పినట్టు వింటే మాత్రం.... మనిషి వికృతత్వం వాటికి శోకి వాటి జాతిలక్షణాన్ని కోల్పోతాయి. కాని ఏ జంతువులైనా సహజంగా జీవిస్తూ, మానవప్రభావానికి దూరంగా ఉంటె, అవి వాటి లక్షణాల ననుసరించి చాలా హేతుబద్ధంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. అవి చేసే పనులు తమ జాతిలక్షణాన్ని బట్టి ఉండడం వల్ల మంచినే చేస్తాయి. సహజంగా అపాయాలెదురౌతాయి. వాటికి ఎల్లప్పుడూ మరో జంతువుతో పోరాటం తప్పదు. అది స్వభావసిద్ధమైనదే కాని, తనంతట తానుగా తెలివితక్కువగా ప్రవర్తిం చడం మాత్రం కాదు. తెలివితక్కువ పనులు, వికృతచర్యలు, మనిషి మనసులోంచి పుట్టినవే. మానసికశక్తులను పొరపాట్లుగా వాడుకునే మనిషి చేసే తప్పులు. అందుకనే వికృతత్వం మానవజాతితోనే మొదలయ్యింది. అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రకృతిలో ఈ వికృతత్వాన్నే మానసిక చైతన్యం చూపిస్తోంది. అందుకే ప్రతి మనిషికి తప్పని సరిగా బోధించవలసిన విషయం ఇది. మనిషిలో ఆలోచన మొదలైన పసివయసు నించి అతనికి హేతువును పాటించమని చెప్పాలి. హేతువును ఆమోదించమని చెప్పాలి. అదే మానవజాతి యొక్క గొప్పదైన, సహజలక్షణం, విచక్షణా కౌశలం. అత్యంత గొప్పదైన బుద్ధి కుశలత. హేతువే మానవస్వభావానికి యాజమాన్యం వహించాలి.

ప్రతి వ్యక్తి హేతువుకు ఆధిపత్యాన్నిచ్చి, హేతువు ననుసరించి పూర్తిగా సహజ ప్రేరణలకు బానిస కాకుండా ఉండాలి. హేతువు చేతుల్లో మన జీవితాన్ని పెట్టాలి. ఇక్కడ నేను యోగం గురించి కాని, ఆధ్యాత్మిక జీవితం గురించికాని

మాట్లాడటం లేదు.... దానితో దీనికి సంబంధం లేదు. ఇది మానవజీవితం యొక్క తొలి వివేకం. పూర్తిగా మానవజీవితానికి సంబంధించినది. ఏ మనిషైనా హేతువును కాదని మరిదేన్ని ఆశ్రయించినా అతడు జంతువుకన్న హీనస్థితికి దిగజారాడని అర్థం. అంతే. అందుకే దీనిని గురించి అన్ని చోట్లా బోధించాలి. పిల్లలకి అందించ వలసిన ప్రాథమిక విద్య అదే. నేర్పవలసిన తొలి పాఠం.

ఈ పృథ్వీపై .... దివ్యసంకల్పాన్ని అభివ్యక్తం చేసే ఆత్మ ప్రభుత వహించిన ప్పుడు, ఆత్మ 'న్యాయ నిర్ణేతగా' ఉన్నప్పుడు, ఆ శక్తి ప్రకటితమైనపుడు మాత్రమే... హేతువు యొక్క పాలన అంతరిస్తుంది. అంతదాకా హేతువే పాలించాలి.

మూలము: శ్రీమాత

అనువాదము: సత్యవాణి

పిల్లలకు తగిన ఆహారమేది?

శరీర వ్యాయామశిక్షణ ఒక అవసరమైన విద్యగా గుర్తించినవారు తమ పిల్లల సాధారణ పెరుగుదలకు వలసిన అనుకూల పరిస్థితులను, తగిన సూచనలను సమాచారాన్ని సులభంగానే తెల్సుకుంటారు. ఈ విద్యకు సంబంధించిన విషయపరిజ్ఞానం కూలంక షంగా అధ్యయనం చేయబడి అనేక పుస్తకములు వెలువడినాయి. ఇంకా అధిక సమాచారంతో పొందుపరచిన మార్గదర్శకాలుగల పుస్తకాలు కూడా వస్తున్నాయి.

ఈ విషయం యొక్క సాధనాక్రమ వివరాలలోకి వెళ్ళే అవకాశం నాకు ఇక్కడ వీలు కాదు. ప్రతి ఒక సమస్య దేనికదే వేరుగా భిన్నంగా ఉంటుంది. వేటి పరిష్కారాలు ఎవరికి తగినట్లుగా వారికి ఉంటాయి. దీనికి సంబంధించిన ఆహారవిషయం చాలా లోతుగా సవివరంగా అధ్యయనం చేయబడింది. పిల్లల పెరుగుదలకు సహకరించే ప్రత్యేక ఆహారం గురించి సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిందే. వానిని ఆచరించటం తేలికైన విషయమే. కాని శరీరధర్మమైన అంతఃప్రేరణ శరీరంలో మిగిలివున్నంత వరకు దానినే నమ్మాలి. దీనిని మించిన సిద్ధాంతం వేరే లేదన్న విషయాన్ని ముఖ్యంగా గుర్తించుకోవాలి. కావున తమ పిల్లలు సహజసిద్ధంగా పెరగాలని ఆశించేవారు పిల్లలకు రుచించని ఆహారాన్ని తినమని నిర్బంధించకూడదు. క్రమశిక్షణ లేని పిల్లలకు

ఇది వర్తించదు. శరీరానికి స్వతహాగానే తనకు హానికరమైనవాటిని గుర్తించే గుణం ఉంది.

సర్వసాధారణంగా మానసిక భావనల, లేక ప్రాణిక ప్రేరణల జోక్యం లేనపుడు శరీరానికి దానంతట అదే తనకు ఏది మంచిది, ఏది అవసరము అన్నది తెలుసు. ఈ విషయం తెలుసుకొనుటకు సాధన అవసరం. తమ ఇష్టాయిష్టాలకు, అవసరాలకు మధ్యగల తేడాను బిడ్డ గుర్తించేట్లు అతనికి తగిన శిక్షణ నిచ్చి దానిని సమర్థవంతంగా ఆచరించేట్లు చేయాలి. కృత్రిమం కాని ప్రకృతిసిద్ధమైన పోషకవిలువలు కల, ఆరోగ్య కరమైన, ఆకలిని పుట్టించే, ఆహారం తీసుకునే అభిరుచిని బాలల్లో పెంపొందేట్లు తల్లితండ్రులు సహకరించాలి వారికి. కాని నిరుపయోగమైన క్లిష్టపరిస్థితుల నుంచి పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. తేలికగా జీర్ణంకాని, ఆహారపదార్థాలను బిడ్డకి రోజూ తినే ఆహారంలో ఉంచకూడదు. వీటితో పాటు ఎక్కువ తక్కువ మోతాదులలో ఆహారం తీసుకోవడం కాక, తమ ఆకలి అవసరం ననుసరించి బిడ్డలు తినేటట్లు వారికి నేర్పాలి. అమితంగా ఆశతో తిని తృప్తిచెందే విధంగా పిల్లలకు భోజనం ఉండకూడదు. జిహ్వ రుచిని ఆస్వాదించే బదులు శరీరానికి బలం ఆరోగ్యం చేకూర్చే ఆహారం తీసుకోవాలని చిన్నతనం నుంచే మనుషులు తెలుసుకోవాలి. శుచి శుభ్రంగా తయారుచేసిన పిల్లలకు ఆ శక్తిని కలిగించే ఆహ్లాదకరమైన సౌఖ్యమైన, సమతుల్యమైన శక్తి నిచ్చే పౌష్టికాహారాన్ని బాలల కివ్వాలి. ఇటువంటి ఆహారాన్ని ఎంచుకుని పిల్లవాని వయసును, అతని రోజూవారి కార్యక్రమాల ననుసరించి అతని కివ్వాలి. ఈ ఆహారం పోషకవిలువలు కలిగి బలవర్ధకమైనదిగా ఉండి ఆ బిడ్డ శరీరభాగాలన్నీ సమతుల్యంగా పెరుగుటకు దోహదపడాలి.

ఆహారం పిల్లవానికి కావలసిన శక్తి కోసం అతనిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుటకు సహ కరించేదిగా ఉండాలి. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి ఎటువంటి బెదిరింపులు, నిర్బంధాలతో కూడిన ఆహారపద్ధతులు ఉండరాదు. 'నీవు మంచిబిడ్డగా ఉండుట లేదు, కావున నీకు తీపిపదార్థాలు ఇవ్వబడవు' — అనే హాని కలిగించే మాటలు పిల్ల లకు చెప్పటం ఆపాలి. ఈ బెదిరింపులు వలన ఆ బిడ్డ సున్నితమైన చైతన్యంలో, అతని కందించే ఆహారం అతనిలో ముఖ్యంగా దురాశను తృప్తిపరచేదని ఆ బిడ్డ మనసులో ముద్రించబడుతుంది. కాని శరీరం సక్రమంగా పని చేయుటకు అవసరమైన, సరైన మోతాదులో ఆహారం అవసరం అనే విషయాన్ని పిల్లవానికి తెలియచేయాలి.

నా చిన్నతనంలో నేను ఆహారము, దానికి సంబంధించిన వాటి గురించి మా అమ్మతో ఫిర్యాదు చేసినపుడు, ఆమె నన్ను వారించి నా దృష్టిని వాటి నుంచి మరలించి చదువు మీద, చేయవలసిన పనుల మీద పెట్టమని చెప్పేది. నేను పుట్టింది భోగాలను అనుభవించటానికి కాదు. అత్యున్నతమైన ఆదర్శాలను పొందటానికి పుట్టానని ఆమె నాకు చెప్పింది.

మూలము: శ్రీమాత

అనువాదము: సిద్దులగారి త్రివేణి

అవశ్యమయిన విషయం ఒకటే

భోజనం మానుకున్నంత మాత్రాన ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి సాధించలేవు. కోర్కెల, వ్యామోహాల నుంచి స్వేచ్ఛ పొందటం వల్ల, తిండి మీద ధ్యాస లేకుండా ఉండటం వల్ల — ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఇవన్నీ నీ చైతన్యానికి పరాయివి, వాటికి అక్కడ స్థానం లేదనే ధోరణిలో ఉండాలి. ఆ స్థితిలో నీ అంతట నీవే సహజ పరిణామంగా తిండి గురించి పట్టించుకోవు. భోజనం చేయటం మర్చిపోవటం అత్యావశ్యకమైన షరతా, అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే, నీ ధ్యాస యెంతసేపూ, అతిమానసశక్తుల ప్రతిస్పంద నలతో నీ సత్వము లోని ఏకాగ్రతాశక్తులు, శారీరకకణాలతో సహా, నీ పరిపూర్ణ సత్వ సమైక్యతయే నీకు అనివార్యమైన వ్యాపకంగా అభివ్యక్తమవుతూ అదే అంతరంగ సిద్ధి అవుతుంది. అదే జీవితానికి అత్యావశ్యకమైన అవసరం. అదే జీవితసారం, ఆనందం, అస్తిత్వ హేతువు. ఈ సంసిద్ధి సాధించినపుడు, ఇక ఆహార, నిద్రాదులకు ప్రాముఖ్యత ఉండదు. నీ చుట్టూ వ్యక్తులు, పరిస్థితులు ద్వారా, లయబద్ధమైన బాహ్య విశ్వశక్తుల కేళీవిన్యాసమే వ్యక్తమవుతుంది. అపుడు నీ శరీరం పరిపూర్ణంగా అంతరంగ సత్యంతో సమీకృతమవుతుంది. మృదులత సంతరించుకుంటుంది. తగిన రీతిలో, నిరంతరం మలుచుకోబడుతుంది. ఆహారం అక్కడ లభ్యమయితే తీసుకుంటుంది. లేకుంటే దానిని గురించి పట్టించుకోదు. మరితర అన్ని విషయాల లోనూ ఇదే రీతి... ఇది జీవితం కాదు! ఇవి అస్తిత్వ విధానాలు. వీటికి అనాలోచితంగా, నీ అంతట నీవే మలుచుకుంటావు. ఇది ఒక విధమైన వికాసం, కలుగుతూన్న సంవేదన కలిగిస్తుంది. మొక్కలోంచి పుష్పం పుష్పిస్తున్న ఒక క్రియాపరివర్తన.

ఇది ఏకాగ్రతతో కూడిన ఇచ్ఛాశక్తితో రాదు. నీ చుట్టూ ఉన్న శక్తులతో సామరస్యం. నీవు నివసిస్తున్న పరిస్థితులతో నీ సత్వము యొక్క సమ్యక్సంయోజనం. వీటంతట వీటికేమంత ప్రాధాన్యత లేదు. అయితే ఎపుడో ఒక సమయం రాకపోదు. అపుడు దేని అవసరం లేకుండానే చైతన్య పరిస్థితిపై ఎలాటి ప్రభావం లేకుండా ఏమైనా చేయగలుగుతావు. వాస్తవానికి ఇదీ కావలసినది. మనోచైతన్యభూమిక నుంచి ఉన్నత తర జీవనానికి, బాహ్య హావభావాలు, హేతుబద్ధంకాని నిర్ణయాలు ద్వారా ఆకాంక్షిం చటం అంత సార్ధకమైనది కాదు. అయితే ఒకటి. పశుత్వానికి కంటె వేరైనది ఏదైతే ఉన్నదో ఆ సత్వము తప్పక కావాలి. కాని అదే కాదు. బాహ్యాంశాల ఆలోచన లేక పూర్తిగా అంతరంగ ఆకాంక్షలో లగ్నమై ఉంటూ, అందినదానిని స్వీకరించి, అందనిదాని కోసం అర్రులు సాచక (యోగ) మార్గంలో ఉన్నవాడు, సిద్ధి కోసం పాటుపడే సన్యాసి కంటె యెంతో ముందుంటాడు.

వాస్తవంగా సాఫల్యత చేకూర్చేది చైతన్య పరిణామం. ఇదీ అంతరంగ విముక్తి. అతిమానస శక్తుల స్పందనలతో తప్పనిసరియైన పరిపూర్ణ సన్నిహిత సమైక్యతల ద్వారా, అంతరంగ విముక్తి. అతిమానసశక్తులతో అనుక్షణము సమగ్రంగా తప్ప నిసరిగా, శరీరము కణాలతో సహా సర్వ సమత్వము, సమైక్యత ఉండాలి. పరిణామాల గురించిన ధ్యాస ఎంత మాత్రము అక్కర్లేదు. విశ్వశక్తుల విన్యాసాల అభివ్యక్తీకరణ స్వతసిద్ధంగా, సహజంగా, ఎలా ఉంటుందోనని పట్టించుకోనవసరం లేదు. కావల్సిందల్లా పరిపూర్ణ సంసర్గం. నిరంతరం. అవును. నిరంతరం — దివ్యశక్తికాంతులతో సంసర్గం. అవును. అనిర్వాచ్యమైన అతిమానస చైతన్యానంద హేల. అదే చిత్తశుద్ధి. మిగిలినదంతా అనుకరణ. పరిపూర్ణ స్వచ్ఛత — ఇతోధికంగా — సతతము — తనకు తానుగా రూపుదాల్చి ఉంటూండటమే. ఎన్నడూ నటించకు. నీకు నీవుగా సహజసుందరంగా అలా ఉండు. అదే చిత్తశుద్ధి.

మూలము: శ్రీమాత

అనువాదము: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

భౌతికచైతన్యానికి సంబంధించి అవసరాలు, సౌకర్యాల కోసం అత్యాశ పనికిరాదు. సాధనలో అవి చాలా తీవ్రమైన అవరోధాలు.

అత్యాశ ద్వారా లభించే ప్రతి అల్పసంతృప్తి లక్ష్యం నుండి ఒక వెనకడుగు.

*

నీకు కోరిక కలిగినప్పుడు, నువ్వు కోరిన వస్తువు నిన్ను తన అధీనంలోకి తీసుకొంటుంది. నీ మనస్సును, జీవితాన్ని స్వాధీనపరచుకొంటుంది. నీవు దానికి బానిస అవుతావు. ఆహారం కోసం అత్యాశకు పోతే నువ్వు ఆహారాన్ని నియంత్రించలేవు. అది నిన్ను నియంత్రిస్తుంది.

*

రాచరిక భోగాల వైపు తిరిగితే, భగవంతునితో సాయుజ్యం చెందడం సంగతి నేను చెప్పలేను. నీకు నువ్వు ఆలోచించుకోవాలి. దానికి నేను ఒప్పుకోను. అంతకు మించి నేను చెప్పలేను. తన నిమ్నప్రకృతిని అధిగమించి ఇంకా ఎత్తుకు ఎదగాలో, లేదా భౌతికమైన గోతిలో మునిగిపోవడమో ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. ఉన్నతమార్గాన్ని అనుసరించేవారికి మాత్రమే నా సాయం అందుతుంది.

*

బంధనాల నుండి స్వేచ్ఛ, ఆహారం కోసం అత్యాశ, భోగాల కోసం కోరిక వాటి నుండి స్వేచ్ఛ పొందాలన్న అంతర్గత వైఖరి ముఖ్యం. ఆహారం తగ్గించివేయడంకానీ, వస్తులు ఉండడం — ఇవి కాదు. శరీరం నిలబడడానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. శరీరం బలం, ఆరోగ్యం చూసుకొని, ఎటువంటి బంధనం, కోరిక లేకుండా ఆహారం తినాలి.

*

ప్రియమాతా,

ఆహారంలో చాలినన్ని పోషకపదార్థాలు లేవని ప్రజలు అంటుంటారు. అందువల్లనే శారీరక రుగ్మతలు వస్తున్నాయని వైద్యులు అంటారు. జీవితంలో ఆహారానికి అంత ప్రాముఖ్యం ఉందా?

చైతన్యం శరీరంలోనే కేంద్రీకృతమైతే, శరీరం కోసం, దాని కోరికలు, సంతృప్తి

కోసం బ్రతికేవారికి సత్యం శరీరంతో ప్రారంభమై శరీరంతో ముగుస్తుంది. వారు తినడానికే జీవిస్తారు. ఆహారం వారికి చాలా ముఖ్యం. బాహ్యమైన పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకొని మేము రోగాలు నయం చేస్తామని వైద్యులు తమ బాధ్యతలను తప్పించుకో చూస్తారు.

అసలు ఈ సమస్య వెనుక సత్యం ఇది — ప్రకాశవంతమైన శరీరం తీవ్రమైన కోరికల నుండి, మానసిక ఆపోహల నుండి, స్వేచ్ఛ పొందిన శరీరం తనకేం కావాలో, ఎంత ఆహారం కావాలో, ఎటువంటి ఆహారం కావాలో తెలుసుకోగల్గుతుంది. అటువంటి జ్ఞానసందీప్త దేహం చాలా అరుదు. దానిని గూర్చి చెప్పనవసరం లేదు.

అదీ కాకుండా ఉత్తమమైనదేదో దాని కోసం పాటుపడాలి. దానికి మితిమీరిన ప్రాముఖ్యం ఇవ్వకూడదు.

వైద్యులలో నమ్మకం ఉన్నవారు వారు ఇచ్చిన సలహా ప్రకారం నడుచుకోవచ్చును. ఆ సలహా వల్ల వారి రుగ్మతలు తగ్గుతాయేమో ప్రయత్నించవచ్చు.

*

(ఒక శిష్యుని ఉద్దేశించి)

నిన్న సాయంత్రం, నేటి రోజంతా భోజనం చేయలేదని, భోజనశాల నుండి నాకు సమాచారం అందింది. కారణం ఏమిటి? ఒక వేళ వంట్లో బాగుండకపోతే, దానికి చికిత్స చేయించుకోవాలి. నేను వైద్యుణ్ణి పంపుతాను. నీకు ఆరోగ్యం ఉంటే నువ్వు తిని తీరాలి. క్రమం తప్పకుండా అన్నం తినకపోతే, నీ మెదడు వృధా అవుతుంది. తెలివితేటలు కోల్పోతావు. తరువాత?

నువ్వు రోజూ అన్నం తినకపోతే నాకు బాధ కలుగుతుంది. నిన్ను ప్రేమించి, నీ క్షేమం కోరే తల్లిని బాధించాలనుకొంటున్నావా?

1943 ఏప్రిల్

(ఆ శిష్యుని సమాధానం)

ప్రియమాతా,

నేటినుంచి భోజనం క్రమం తప్పకుండా చేస్తాను. నాకు అనారోగ్యం లేదు. అదొక మబ్బు. నీకు తెలుసు. నేను ఇప్పుడే భోజనశాలకు వెళ్తున్నాను. కన్నతల్లీ, నేను మంచిగానే వుంటాను. అదంతా అదృశ్యమైంది. నేను మీ చిన్నారి శిశువుగా వుంటాను.

ప్రియమాతా,

ఇంతకు ముందు, నేను ప్రతి రోజూ మూడుసార్లు పాలు తీసుకునేవాడ్ని. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం. మజ్జిగ తాగితే తేలికగా అరుగుతుందని, బలహీనమైన శరీరానికి అది మంచిదని ఇద్దరు మిత్రులు చెప్పారు. అందువల్ల పాలు బదులు మజ్జిగ తీసుకుంటున్నాను.

ఈ సూచనలు అంత ముఖ్యం కాదు. మీరు ఏం చెపితే అదే చేస్తాను.

మజ్జిగ మంచిది. అదే తీసుకో. పస్తులు మాత్రం ఉండవద్దు. అది నా సలహా. చాలినంత పోషక ఆహారం తీసుకోవాలి.

*

నాకు కావలసినంత ఆహారం తీసుకోలేకపోతున్నాను. ఎక్కువ తింటే కడుపు భారంగా ఉంటోంది.

నువ్వు బహుశా వేగంగా అన్నం తీసుకొంటున్నావు. నమలకుండా నువ్వు మింగివేస్తున్నట్లున్నావు. అన్నాన్ని బాగా నమిలి, నెమ్మదిగా తినాలి. అప్పుడు అన్నం ఎక్కువ తినవచ్చు. కడుపు బరువు అనిపించదు.

*

అన్నం ఎటువంటి తొందరపాటు లేకుండా నెమ్మదిగా తినడం మంచిది. ఎవరికైనా భోజనం చేయడానికి సమయం లభిస్తుంది. అదంతా సమయ వినియోగ సామర్థ్యంపై ఆధారపడి వుంటుంది.

*

అన్నం తయారుచేసే చోట దెబ్బలాటల వల్ల ఆహారం అరగదు. వంట ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దంగా, సామరస్య భావనతో వండాలి.

*

ఆహారం పట్లగల వ్యామోహాన్ని వదిలించుకోవడంలో పురోగతి సాధించాలని నువ్వు కోరుకుంటే ఈ సూచనలు పాటించు.

ఆహారం గురించి ఆలోచనలు నిరంతరాయంగా నీకు కలుగుతుంటాయి. ఏది తీసుకోవాలి, ఎలా తీసుకోవాలి, ఎలా తీసుకోకూడదు అన్న భావాలు కలుగుతాయి. అవి నీకు సహజ మనిపిస్తాయి.

'వీటి నుండి నేను ఎలా విముక్తి పొందుతాను. నా పురోగతికి ఎటువంటి అవరోధం

కలుగుతోంది' అని భావించే కొలదీ, ఆ ఆలోచనలు వస్తూనే వుంటాయి. నిజంగా పురోగతి సాధించి, చైతన్యంలో ఒక భూమిక చేరినప్పుడు, అక్కడ నుండి నువ్వు వాటిని వీక్షించడం, వాటిని వాటి స్థానంలో పెట్టేంతవరకు ఆ ఆలోచనలు ఆగవు. ప్రపంచంలో అదొక గొప్ప స్థానం కాదు. నీ వృత్తులు, నీ అభిరుచులు నిన్ను విరుద్ధమైన స్థితిలోనే వుంచుతాయి.

మొదటి నుండి నువ్వు నీ విచక్షణ వైఖరి, వివేచన కలిగి యుండకపోతే, నువు ఒక మానసిక యుద్ధభూమికగా మారిపోతావు.

*

మీలో ఎందరు బైబిల్ చదివారో తెలియదు నాకు. చదవడానికి అదేమంత వినోదదాయకం కాదు. అది సుదీర్ఘ మైనది. కాని బైబిలులో ఒక కథ వుంది. నాకు చాలా ఇష్టం. ఇద్దరు సోదరులున్నారు. వారి పేర్లు ఇసా, మరియు జాకబ్. వారిలో ఇసాపు చాలా ఆకలితో ఉంటాడు. అతనొక వేటగాడు. అదీ కథ. అతనొకసారి ఆకలితో ఇంటికి తిరిగి వస్తాడు. తనకు ఆకలేస్తున్నదని జాకోబ్‌తో అంటాడు. "నువ్వు వండిన ఆహారం నాకు ఇస్తే, నీకు జన్మహక్కు (birth-right) ఇస్తాను" అని అంటాడు. చాలామంది ఈ కథను లోతుగా అర్థం చేసుకోలేరు. దానికి చాలా గంభీరమైన అర్థం ఉంది. జన్మహక్కు అంటే భగవంతుని కుమారుడు కాగల హక్కు. తను ఆకలితో వున్నాను కాబట్టి, ఆహారం కోసం తన దివ్యహక్కును వదలుకొంటానని అతను అన్నాడు. ఇది చాలా పాత కథ, కాని అది నిత్యసత్యం.

మూలము: శ్రీమాత

అనువాదము: యజ్ఞన్న

యోగంపై శ్రీఅరవిందుల లేఖలు — కొన్ని భాగాలు

భోజనం కోసం వ్యామోహం, ఆత్రము, అత్యాసక్తి, దానికి అనవసరమైన ప్రాముఖ్యత నివ్వటం — ఇదంతా యోగ మౌలిక సిద్ధాంతానికి నిషిద్ధం. తినటానికి ఇది రుచిగా బాగుంటుంది అని అనుకోవటం తప్పు కాదు. కాకపోతే దాని పట్ల అత్యాశ, దేవిరింపు, అది లభ్యం కాకపోతే చింత ఉండకూడదు. భోజనం కావలసినంతగా లేకపోయినా, రుచిగా లేకపోయినా, అసంతృప్తితో తలక్రిందులై పోకూడదు. శాంతం, సమచిత్తం

కలిగి ఉండాలి. అవసరమైనంత మేరకే — ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా భుజించాలి. అత్యాసక్తి పనికిరాదు. అలాగని, అసలు యిష్టపడకపోవటమూ కూడదు.

భోజనప్రియత్వాన్ని వదుల్చుకోవటానికి, తిండి గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండటం, దానిని గురించి బుర్ర పాడుచేసుకోవటం సక్రమమైన మార్గం కాదు.

జీవితంలో భోజనానికి సంబంధించిన అంశానికి ఎక్కడో ఒక మూల దాని స్థానాన్ని దానికి కేటాయించు. దాని మీదే దృష్టి కేంద్రీకరించక ఇతర విషయాలు గురించి ఆలోచించు.

*

నీవు యోగానికి అభిముఖుడవై యున్నపుడు — చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా — అన్ని విషయాలపైనా యోగదృక్పథం కలిగి ఉండాలి. ఈ మార్గం విషయవాంఛలను అణగద్రొక్కే దృక్పథం అవలంబించదు. కాకపోతే నిర్లిప్తత, సమభావం అవలంబిస్తుంది. బలవంతంగా కోర్కెలను అణగద్రొక్కడం, లేదా యథేచ్ఛావిహారం — ఈ రెండూ ఒకే స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, ఈ రెండు సందర్భాలలోను కోరిక మిగిలే ఉంటుంది. ఒక సందర్భంలో యథేచ్ఛా విహారానికి పాల్పడుతుంది. మరో సందర్భంలో అణచిపెట్టి ఉంచటంలో, గుప్తంగా పడి ఉండి, తర్వాత రెచ్చిపోతుంది. నిమ్నప్రాణికస్థాయి నుంచి విడివడి వేరయి ఉంటూ, కోర్కెల కోలాహలంతో నాకు ఏ సంబంధం లేదని వెనక్కి తగ్గినపుడు, వాటి విషయాల్లో, చైతన్యంలో శాంతిసామరస్య భావన నెలకొల్పుకుని ఉన్నపుడు — నిమ్న ప్రాణికం క్రమేపీ స్వచ్ఛతను సంతరించుకుంటుంది. శాంతి సిద్ధిస్తుంది. సమభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పొంగిన ప్రతి కోర్కెను గమనించాలి. బయట యెక్కడో జరుగుతూన్నదానిని గమనించాలి. బయట యెక్కడో జరుగుతూన్నదానిని గమనించినట్లు దానిని నిశ్చల నిర్లిప్తభావనతో గమనించాలి. దాని నలానే సాగిపోనివ్వాలి. చైతన్యం నుంచి బహిష్కరించాలి. దాని స్థానంలో సత్యచేతనను సుస్థిరపర్చాలి.

మనుష్యులు యోగంకోసం తాము ఇక్కడ ఉన్నట్లు గుర్తించి మనసులో దానిని పదిలపర్చుకుని, తమ అస్తిత్వానికి అదే రుచి, అభిరుచి గావించుకొని, మిగిలిన అభిరుచుల పట్ల సమచిత్తాన్ని పాటిస్తూన్నప్పుడూ – ఓహ్! అది యెంత బాగుంటుంది!

*

తిండి కక్కుర్తి కూడదు. అదే ధ్యాస పనికిరాదు. ఒక రకమైన సమదృష్టితో ఉండాలి. ఆహారం శరీరపోషణ కోసం ఎంత కావాలో అంత భుజించాలి. తక్కువ అయితే శరీరం తన అవసరం కోసం తాపత్రయపడుతుంది. మరీ యెక్కువ అయితే అపుడు అది ప్రాణికాన్ని ముద్దుచేయటం అవుతుంది. తిండిలో అభిరుచులు గురించిన, మానసిక దృక్పథం ఎలా ఉండాలంటే — 'లభ్యమైనది స్వీకరిస్తాను, లేకపోతే పట్టించుకోను' అన్నట్లుగా ఉండాలి. దానిని గురించి మరీ యెక్కువగా ఆలోచించకూడదు. వ్యామోహం పనికి రాదు. అలాగని అనవసరంగా అణగద్రొక్కటమూ పనికిరాదు.

*

శారీరక అవసరాలకి, తినే ఆహారానికి మధ్య సక్రమమైన సమతుల్యత సామరస్యత నెలకొల్పుకోవాలి. అతిగా తినటం వల్ల శరీర భౌతికభారం పెరుగుతుంది. బరువెక్కుతుంది. తక్కువ తింటే బలహీనత. నీరసం.

*

స్వభావంలో ఏ విధమైన భోజనాపేక్ష అతిగా పెంచుకోకూడదు. అలా తగని ప్రాధాన్యత నీయకూడదు. ఈ ఆసక్తిని పరిశుద్ధపర్చుకుని, వశపర్చుకుని వ్యవహరించాలి. దీనిని వశపర్చుకోవటానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. ఒకటి నిర్లిప్తత వహించటం. ఆహారం ఒక శారీరక అవసరంగా కడుపు నింపుకోవలసిన ఒక ప్రాణిక అవసరం, దాని ప్రయోజనాన్ని సంతృప్తిపర్చేదాకా మాత్రమే పరిగణించడం. రుచి, అభిరుచులకు అంత ప్రాధాన్యత నీయకపోవటం. మరొకటి — ఇదే కావాలని పట్టుపట్టకుండా స్వీకరించటం — ఇతరులు దానిని గురించి — మంచి, చెడు — ఏం మాట్లాడినా సమానమైన రసాస్వాదనతో — తిండి కేవలం తిండి కోసమని కాకుండా — వైశ్వానికమైన దివ్యానందస్ఫూర్తితో స్వీకరించటం.

శరీరాన్ని విస్మరించటం, దుర్వినియోగపర్చటం పొరపాటు. సాధనకి తోడ్పడేది శరీరం. సక్రమ పద్ధతిలో దానిని పోషించాలి. ఆలాగని దానిపై వ్యామోహంకూడదు. దానిని అసహ్యించుకోకూడదు. దాని యొక్క భౌతిక స్వాభావిక అంశని విస్మరించ కూడదు.

తిండి విషయంలో మక్కువ అవసరం లేదు. యోగి శరీరపోషణ కోసమే తింటాడు. కామనతో కాదు.

*

తిండి తినాలనే కోర్కెను అణచివేసినపుడు — మరింత ఎక్కువగా తినాలనే తిండి పట్ల అవసరం, పాత నెరవేరని కోర్కెలకి పరిహారంగా — మరింత యెక్కువ తినాలనే తీవ్రవాంఛ — నేనెప్పుడూ గమనిస్తూంటాను.

*

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం ప్రకారం సాత్విక ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను గోరంతలు కొండంతలు చేయబడిందని నేను భావిస్తాను. ఆహారం ఆరోగ్యసూత్రాలకి సంబంధించిన సమస్య. ఆరోగ్యసూత్రాలకి అనుగుణంగా — ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలకి నిబద్ధంగా, ప్రాచీన విధానాలు, ఆహారానికి సంబంధించిన కట్టుబాట్లను నిర్దేశించాయి. గీత చేసిన నిర్వచనాలు ఈ దిశలోనే సాగినట్లు కనిపిస్తాయి. నిలువ ఉండటం వల్ల, పాడైన ఆహారాన్ని తామసిక ఆహారంగాను, కారంగా, ఘాటైన, దేహంలో ఉష్ణోగ్రత పెంచేది అనారోగ్యకరమైనది — రాజసిక ఆహారంగాను, హితవుగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైనది — సాత్వికాహారమని — గీత నిర్వచనాలు తెలియచేస్తాయి. శారీరకంగా ఎలా పనిచేస్తాయి అనేదానిని పక్కన పెడితే — వివిధములైన ఆహారాలు వివిధ రకాలైన గుణకర్మలను పోషిస్తాయి. పరోక్షంగా అవి సహకరించేవిగా లేదా హాని కలిగించేవిగా ఉంటాయి. అంతే. అంతవరకే. తినే పదార్థాలు ఏవి సాత్వికమైనవి, సాత్వికం కానివి — నిర్ణయించటం — అది వేరే ప్రశ్న. నిర్ణయించటం కష్టం. ఆహారం యొక్క ఫలితం దానికి సంబంధించి, నిగూఢంగా దానికి చుట్టూ ఉన్న వాతావరణ ప్రభావాలపై — మరియే ఇతర వాటికంటె కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. శాకాహార విధానం ప్రత్యేకంగా — అది వేరే ప్రశ్న. నీ కడుపు కోసం చైతన్యరూపాల ప్రాణికోటికి హాని కలిగించకూడదు అనుకునే నీ ఇచ్ఛాశక్తిపై, ఇది, ఆధారపడి ఉంటుంది.

అన్ని రకాలైన ఆహారాన్ని సమానంగా ఆస్వాదించే సాధన చేయటం అనే ప్రశ్న అనవసరం. ఇది సాధన చేస్తే వచ్చేది కాదు. సమతను చైతన్యపరంగా ఆంతర్యంలో సాధించాలి. ఈ సమభావం పెంపొసగేకొలదీ, దీనిని, పలు రకాలైన చైతన్య క్రియాక్షేత్రాలకి విస్తరించటం, లేదా, అనుసంధానం కావించగలుగుతావు.

రుచికి, అభిరుచికి దాసోహం కానంతవరకు, అది, ఆమోదయోగ్యమే, సహజమే. వ్యామోహం లేనంతవరకు అది నీకు బంధం కాదు.

*

చూడటం, వినటం కంటె కూడా (దృశ్య, శ్రవణాలు) అభిరుచి, నేరం కాదు. వదిలించుకో వలసినది — దానిని ప్రేరేపించే కామనను.

*

అవచేతనా పదార్థానికి — గతం సృష్టించే ఒక కృత్రిమమైన అవసరాన్ని సంవేదించటం ఒక అలవాటు. నాడీమండలానికి (నరాలకి) అది హానికరమైనా, కలత పెట్టేదైనా పట్టించుకోదు. అన్ని పదార్థాలకి స్వాభావికంగా ఈ జబ్బు ఉంది. వాటి తాలూకు హానికర పరిణామాలు, తర్వాతా కూడా దానిని పట్టుకుని వ్రేలాడుతూనే ఉంటాయి. వాటి వల్ల పొందే వాస్తవ ప్రయోజనం నశించినా వదలరు. వాటి తాలూకు కృత్రిమ వ్యామోహం అలాంటిది. తమ అవచేతన స్థాయిలో కొనసాగే దాని ఉనికిని వారి ఇచ్ఛాశక్తి పట్టుకుని చెదరగొట్టాలి.

*

శ్రీఅరవిందుల 'యోగమూలములు' – 13 వ అధ్యాయం —'ఆహార, నిద్రా, మైథునములు' నుంచి:

ప్రశ్న: అల్పంగా ఆహారం తీసుకోవటం వల్ల అది ఇంద్రియ నిగ్రహానికి సహకరిస్తుందా?

సహకరించదు. వాటిని మరింత రెచ్చగొడుతుంది. పరిమిత పరిమాణంలో భుజించటం సర్వోత్కృష్టం. పదే పదే సులువుగా ఉపవాసాలు ఉండేవారు తమ సమతూకాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదముంది.

ప్రశ్న: శాకాహారం మాత్రమే భుజించటం వల్ల, అది ఇంద్రియనిగ్రహానికి సహాయ పడుతుందా?

ఇది మాంసాహారులకు ఉండే కొన్ని ఇబ్బందులను వైదొలగిస్తుంది. కాని దాని కది చాలదు.

మూలము: శ్రీఅరవిందులు

అనువాదము: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు